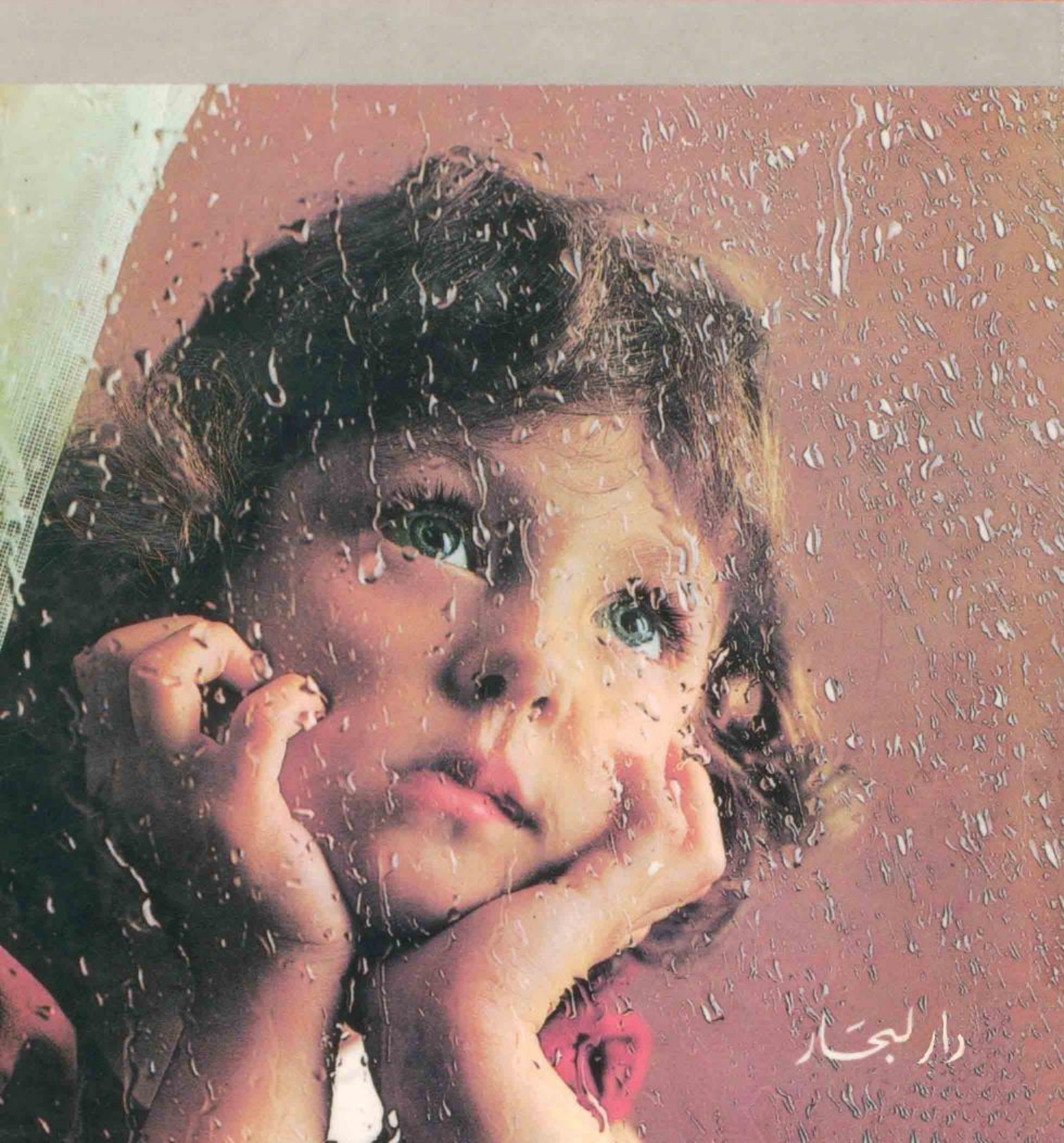
تربية الطفل

صحياً ونفسياً من الولادة حتى العاشرة



المادة الطبية لهذا الكتاب للأساتذة الأطباء :

الدكتور مصطفى الديواني	عميد أطباء الأطفال بكليات الطب بمصر
الدكتور ممدوح جبر	استاذ طب الأطفال بكلية طب القاهرة ووزير الصحة السابق
الدكتور علي عبد العال	استاذ طب الأطفال بكلية طب القاهرة
الدكتورة نادية بدراوي	استاذة طب الأطفال بكلية طب القاهرة
الدكتور يسري عبد المحسن	استاذ الأمراض العصبية والنفسية بكلية طب القاهرة
الدكتور عبد المنعم عاشور	استاذ الأمراض العصبية والنفسية بكلية طب عين شمس

بالأضافة الى الأساتذة والعلماء في مصر وأوروبا واميركا المذكورة أسماؤهم في فصول الكتاب .

إن على مجتمعنا حق لكل طفل أن يولد كاملاً ، وأن يعطى الفرصة لينمو ويتطور حتى أقصى حدود إمكانيات النمو والتطور !

ومن هنا كانت الرغبة شديدة وجامحة تدفعنا للاهتمام بالطفل والعمل على إصدار هذا الكتاب الجامع الشامل لنقدمه مرجعاً هاماً لكل أم وأب . سيما وأنه يتدرج مع الطفل منذ تكونه جنيناً وحتى نهاية مرحلتي الطفولة والولودية مروراً بمراحل الولادة والنمو سنة فسنة .

ويبحث هذا الكتاب في كل ما يقتضي معرفته عن تربية الطفل والعناية به صحياً ونفسياً واجتماعياً . ويرافقه جنيناً في بطن أمه ، وثم مولوداً ، فرضيعاً ، فحابياً ، ويتدرج معه خطواته الأولى وحتى دخوله المدرسة . ويسهر مع الأم على صحته ! فيحذرها من أمراض الشتاء والصيف وتأثره بالبرد والقيظ . فيحدد الأمراض وأنواعها ويصف طرق الوقاية منها .

كما يعتني بصحة الطفل النفسية بنفس إهتمامه بصحته الجسدية فيحدد الأبعاد العاطفية والنفسية لشخصية الطفل وتكوينها والعادات الحسنة والقبيحة المكتسبة منها والموروثة . ويعلم كيفية معاملته ومتابعته أمام إخوته وأقرانه في البيت والمدرسة .

كتاب غني بالمعلومات ، جدير بالقراءة ، لا غنى عنه لكل قارىء وقارئة . نزود به المكتبة الصحية العربية خدمة للأم وطفلها .

مقدمة

لعل من أهم أهداف كل دولة العناية بالطفل لتخلق منه مواطناً صالحاً سليماً يتمتع بصحة مثالية طيبة .

وهذا الكتاب يلتزم بهذا الهدف ، ويعنى بأهم الموضوعات التي تعنى بها المؤسسات الصحية في كل بلد ، ويعرض الجديد في طب الأطفال الذي وصل اليه الأطباء العلماء في جميع أنحاء العالم مؤخراً .

وفي مقدمة الموضوعات رضاعة الأم لطفلها ، والاصرار على التزام كل أم بها ، لما في حليب الأم من فوائد .

ثم موضوع الطفل السليم وأمراض الوراثة ، وبتركيز أكبر على أمراض الوراثة . ذلك أن العلم الحديث يتجه الآن نحو منع الأمراض الوراثية ، مع بدء الأمراض المعدية في الانقراض .

وتشير عدة أبحاث إلى أن عدداً كبيراً من أمراض الوراثة يمكن تفاديه أو التخفيف من ضرره إلى حد كبير . مثلاً مرض السكر صفته الوراثية صفة منتمية بمعنى أنه إذا كان أحد الوالدين يعاني مرض السكر والآخر لا يعانيه ، فهناك احتمالات كبيرة كي ينجو الأطفال من

السكـر . أما إذا كـان كل من الـزوجين يحمـلان صفـه السكـر الـوراثيـة فـالأغلب أن أطفالهمـا يحملون هـذه الصفـة بصـورة مـركـزة أو يصيبهم البول السكري أثناء الطفولة أو بعد ذلك .

ومعـروف أن الأفراط في الأكـل والبـدانـة يمهـدان لـظهـور البـول السكـري عند الـطفل أو الشخص البـالغ ذي الاستعـداد . فإذا حـرصنـا على العنـايـة ورعـايـة غـذاء هؤلاء الأطفـال منـذ الصغـر وحتى مـرحلة الشباب يمكن الى، حد كبير الابقاء على الجسم سليمـاً بعيداً عن مـرض السكر كذلـك بعض أنواع الأنيميـا مثل : انيميـا البحر الأبيض المتـوسط التي لهـا صفة وراثيـة . يجب مراعـاتها إن أمكن عنـد الـزواج بحيث لا يتم زواج من يحمـل هـذه الصفـة من الـزوجين . . فلو استـطعنـا بحث هذه المسائل قبل الزواج يمكن أن نتفادى هذه الأمراض الوراثية .

ومن هنا ترجع فائدة دراسة تـاريخ الأسـر والوعي الكـامل لمـا بها من أمـراض أو استعداد وراثي : وينـطبق ذلك على الصـرع أيضـاً وكـذلـك بعض الأمراض العصبية .

وأهم تقدم طرأ على طب الأطفال في السنوات الأخيـرة هو العنـاية المركزة . وهي هامة للغـاية وتنقـذ أعداداً كبيـرة من الأطفال في حـالات مثـل انسـدادات الـرئـة والشعب . . . وعـدم إمكـانيـة البلع وعـلاج الجفاف .

كذلك جراحة طب الأطفال قفزت قفزات كبيرة إلى الأمـام ويرجـع سبب ذلك إلى تقدم التخدير ، علم التخـدير سمـح بالقيـام بعمليات في منتهى الدقة وبعد الولادة مبـاشرة ، وأجـريت تجارب على جـراحات في بطن الأم . أي إخراج الطفل وإجراء الجراحة له ، ثم إعـادة الطفـل إلى بطن الأم . . . ونقل الدم وتغيير دم الـطفل وهـو في رحم الأم . . وتمت هذه الجراحات في الولايات المتحدة الاميركية بنجاح .

وقد تقدمت جراحة الأطفال تقدماً كبيراً . وهناك عمليات تتم مباشرة بعد الولادة . وقد أجرى جراح القلب المصري المشهور في لندن مجدي يعقوب جراحة لطفل وليد عمره ثلاثة أيام ، وعاش الطفل .

وقد يكون الأفضل إجراء بعض الجراحات للطفل فوراً لأن وجود عيوب خلقية به يعوق القلب ويمثل عبئاً وحملاً كبيران على عضلات القلب . وحين يتم إجراء الجراحة تبقى العضلات سليمة بدلاً من أن تنهك .

ومن هنا تأتي أهمية وفائدة أن يفحص الطفل فحصاً شاملاً عندما يولد وفحصاً دورياً خلال السنة الأولى . وعلى الوالدين في حالة اكتشاف خلل في القلب أن يقدم الوالدان على الجراحة دون خشيتها . وعلى سبيل المثال كما في الماضي نعالج الطفل من الفتق باطنياً بلبس الحزام . أما اليوم فنقدم على الجراحة فور الاكتشاف ، وتتم بنجاح بفضل البنج وتقدم جراحة الأطفال .

وسيجد كل أب وأم في هذا الكتاب مرجعاً يكفل لهما صحة الطفل وسعادة الأسرة في مختلف مراحل الطفولة وقبل الولادة وبعدها .

محمد رفعت



المـرحلة الأولى

الطفل . . . جنين . . . مولود

كيف تواجه الأم تجربتها الأولى في الإنجاب ؟

عندما تواجه الأم تجربتها الأولى تعتقد انها أمام مشكلة كبرى في حياتها يصعب حلها ، غير أن هذه المرحلة من حياة الطفل لا تتطلب أي مجهود ، فقط على كل أم مع بداية مرحلة الأمومة أن ترتكز على بعض القواعد البسيطة .

وإليك بعض النصائح التي يقدمها لك الأخصائيون :

أول مشكلة تواجه الأم التي تنجب للمرة الأولى هي حمام طفلها ، فحمام الطفل له قواعد وأصول إذا أتبعتها كل أم أصبحت هذه المهمة سهلة للغاية ، ويجب أن يكون حمام الطفل في منتصف النهار ، على أن يسبق موعد الرضعة بنصف ساعة على الأقل خلال الأشهر الأولى . وعندما يبدأ الطفل في النمو يتغير موعد حمامه اليومي ليكون قبل التوجه للنوم ، مما يساعده على النوم العميق .

طريقة الحمام :

- إفردي منشفة فوق منضدة في حجرة نوم الطفل ، وضعي عليها كل مستلزمات حمامه على أن تستعملي صابونة خاصة بالأطفال ، ويفضل

أن تكون من الغلسرين .

- قومي بملء البانيو الخاص بالطفل الى منتصفه فقط بشرط أن لا تزيد درجة حرارة الماء عن ٣٧ درجة ، يمكنك إختبار ذلك بالترمومتر .

- دلكي جسم طفلك بالصابون ولا تستعملي اسفنجة بل يدك فقط ،على أن تتم هذه المرحلة سريعاً ، ثم تغسلي رأسه بعد ذلك بشرط أن يكون رأسه إلى الخلف حتى لا يدخل الماء إلى أنفه .

- أغمري طفلك في الماء الدافىء لمدة تتراوح بين ٣ - ٥ دقائق إبدئي بالأرجل ثم سائر الجسم ، مع مسكه بيد فوق الفخدين ويد تحت الرأس واليدين .

- لفيه جيداً في منشفة نظيفة على أن تكون جافة تماماً - غطي الرأس جيداً ، وجففيه بطريقة الضغط .

التشطيف اليومي للطفل :

- يجب أن تتم عملية تشطيف يومي للطفل ، لأن النظافة أحد الأسس الهامة في التربية .

الوجه :

إغمسي قطعة من القطن في الماء الدافىء ثم قومي بمسح العينين جيداً في الاتجاه من الداخل إلى الخارج ، ثم باقي اجزاء الوجه .

الأنف :

لفي قطعة صغيرة من القطن ، وأغمسيها في مطهر ونظفي بها أنف طفلك .

الأذن :

تنظف دون الوصول الى القنوات الداخلية ، وتجنبي استعمال إدخال أي جسم صلب داخل الأذن حتى لا تكوني سبباً في إلحاق الضرر بسمع طفلك .

الشعر :

يمكنك غسل شعر طفلك يومياً خاصة في فصل الصيف لأن فروة الرأس في هذه المرحلة من العمر تفرز عرقاً غزيراً في أوقات الرضاعة .

- استعملي صابون الغلسرين لغسل شعر طفلك ، ولا تستعملي الشامبو سوى بعد الشهر الثاني مع ملاحظة عدم وصول الصابون الى عين طفلك ، ثم جففيها بطريقة الضغط الخفيف .

الأظافر :

أفضل فترة لقص أظافر طفلك هي فترة نومه ، واحرصي على قص أظافر الطفل في خط مستقيم ، مع مراعاة أن الطفل في الأشهر الأولى أظافره لينة للغاية .

التهابات منطقة الكافولة (الحفاضات) :

غالباً ما يصاب الأطفال باحمرار نتيجة التهابات في منطقة الكافولة ، بسبب التبول المستمر مما يسبب له آلاماً مستمرة .

وإليك بعض النصائح التي تجنبه الأصابة بالتسلخات والالتهابات :

- يجب مراعاة استبدال الكافولة بصفة مستمرة وعقب كل رضعة بشكل

خاص .

- التشطيف المستمر لهذه المنطقة بالماء الدافىء وصابون الغلسرين .
- إستعمال التافولة (الحفاضات) القطنية .
- تجنب الاستعمال المستمر للغيارات المصنوعة من النايلون خاصة في الأشهر الأولى .
- المواظبة لى غلي غيارات الطفل من آن لآخر وشطفها جيداً من الصابون .
- عدم إستعمال بودرة التالك في هذه المنطقة ويفضل الكريم بكمية قليلة ، وليس بصفة مستمرة .

متى يكون الطفل الوليد مهددا بالموت ؟

هـذا المـوضـوع يركـز على طفل مهـدد بالمـوت في لحظة مـا بعد ولادتـه مبـاشـرة . أي أنـه يمكن أن يفـارق الحيـاة بعـد دخـولـه إليهـا بلحظات قليلة قد لا تتعدى دقائق معـدودة وقد يكـون سبب الوفـاة كامنـاً في الأم . . وقـد يكون السبب يحمله الـطفل الـوليد نفسـه وهـو مـا زال جنيناً في بطن أمه . .

« هـو » يـطلق عليـه الأطبـاء تعبيـر الـطفـل الأزرق . . أو الـطفـل الأبيض البـاهت . . . أو الـطفـل الأصفـر . . . كمـا يعـرفـه الأطبـاء من حيث الحجم والوزن أما طفـل ضخم الجسم وزنه أكثـر من وزن الطفـل الطبيعي وهو ما يشير هنا إلى اصابـة الأم بالسكـر واضطراب في التمثيـل الغذائي . . أو طفل ضئيـل الحجم وأقل في وزنـه عن المعدل الـطبيعي للأطفال وهو ما يشيـر إلى احتمال اصـابته بمـرض ما في القلب قبـل أن يولد .

من هنا جاءت الدعوة إلى أن تتم الـولادة في مستشفى تحسباً لأيـة مفاجآت أثناء الولادة أو بعـدها حيث يمكن اعتمـاداً على الأجهزة الـطبية المتطورة وخبرة الأطباء إنقاذ حياة هذه النوعية من الأطفال . .

يقـول أخصـائي طب الأطـفـال : لا بـد أن نعـلم أن ٥٠٪ من الحـالات التي تكون الأم فيهـا في حالـة حرجـة أنها تحتـاج إلى معاونـة طبيب الأطفـال في حجـرة الـولادة . . . ليس هـذا فحسب بـل مـن الضروري والممكن التعرف على هذه الحالات قبـل الولادة لكي نتفـادى الأخطار التي قد يتعرض لها الجنين . .

أمـا باقي الحـالات وهي حالات لا يمكن تشخيصهـا قبـل الـولادة فلا بد لنا أن نتوقع حتى لا تفاجـأ لحظة الـولادة فهي لحظة عصبيـة ليس بالنسبة للأم فقط ولكن أيضاً بالنسبة للمولود .

لمـاذا ؟ . . . لأنـه فـور خـروجــه الى الحيـاة تحـدث تغييـرات دورية في جهازه التنفسي وفي عمليـة ضخ الـدم حيث يتحول مسـاره مع أول صرخة حيـاة يطلقهـا الطفـل في الدنيـا . . أما داخـل بطن الأم فـإن الجنين يتنفس من خلال المشيمة ولكن فـور ولادته تفتـح الرئـة وبالتـالي يقـل الضغط بهـا فجـأة وينتـج عن ذلـك ارتفـاع في ضغط الـدم في الأورطي وهو الشريان الكبير الـذي يخرج من البـطين الأيمن . . . ويلي ذلك أن الفتحة الموجودة بين الأذينين تقفل .

بلا مشاكل :

وقـد لا يتـطرق الى الـذهن ـ كمـا يقـول الأخصـائي ـ أن ٨٥ إلى ٩٠٪ من المـواليد يمـرون بهذه التجـربة في عفـويـة شـديـدة وبـلا أي مشـاكل وبـالتالي يبـدأ التنفس الطبيعي في خـلال ٩٠ ثـانيـة فقط ويبـدأ الدم في التحول الى الرئة ليـأخذ منهـا الأوكسجين ويخرج ثـاني أوكسيد الكربون . . كما يبدأ الدم في المرور على كـافة أعضـاء الجسم ليغذيهـا بالغلوكوز والأوكسجين . .

ولكن هناك بين ١٠٪ إلى ١٥٪ من المواليـد لا يستطيعـون اطلاق

صـرخـة الضغط عـالياً داخلها وبـالتـالي أيضـاً لا يعلو الضغط داخـل الشـريـان الأورطي وتكـون النتيجـة أن تـظل فتحـة مـا بين الأذينين على حالها ونفاجأ بما يطلق عليه الطفل الأزرق . .

الأم . . . قد تكون السبب

ويأتي السؤال . . ما هي بـالتحديـد الحالات التي تحتـاج لمعونـة طبيب الأطفال في حجرة الولادة ؟

هناك حالات كما تقول اخصائية طب الأطفـال يكون السبب كـامناً في الأم . . فقـد تكون مصـابة بـارتفـاع في ضغط الـدم أو السكـر أو أن تكـون فصيلة الدم مختلفـة عن الزوج أو حـامل في تـوأم أو أكثـر . . أو مـر على الحمـل أكثـر من ٩ أشهـر . . . بمعنى أوضـح أكثر من ٤٣ أسبـوعاً . . . أو على العكس حـدثت الـولادة قبـل ٣٧ أسبـوعـاً ـ أو إذا ظهر الحبل السـري في المقدمـة قبل الـطفل . . . أو انفصلت المشيمـة مبكـراً أو جاءت متقـدمة عن المـولود . . . كلهـا عوامـل قد تسبب تـأخر صرخة الحياة . . .

وهناك أسباب كامنة في المـولود نفسـه . . وبوسـائل طبية حديثة أصبـح من السهــل تشخيص هــذه الحــالات حتى والجنين في بــطن أمه . . فإذا تعـرض الى نقص الأوكسجين أو كثر ثـاني أوكسيد الكـربون عن المفروض فهو يحتاج الى رعايـة خاصـة فور ولادتـه . . . أو إذا كان يعاني من عيوب خلقية وتنفس بعد الولادة بصعوبـة . . أو كان وزنـه أقل من الطبيعي أو توقـع الأطباء ظهـور صفراء في الـدم أو حدث لـه نزيف فوز ولادته . . .

في كل هــذه الأحــوال ـ كمــا تقــول الأخصــائيــة ـ يجيء دور المحضن في الحفاظ على حياته . . .

وتضيف : ويتساءل الناس وبالذات الأمهات عن أسباب تلون أطفالهن عند الولادة : وأسبابها وما هي وسائل العلاج لمنع حدوث مثل هذه الظاهرة التي قد ترتب عليها مشاكل كثيرة للطفل والأم هما في غنى عنها . . كلام يجرنا للحديث عن الطفل الأزرق . .

هناك نوع من الزرقة تحدث في الأطراف والشفاه واللسان ويكون سببها وجود دم غير نقي محمل بثاني أوكسيد الكربون في الشرايين التي كان من المفروض ان تحمل الأوكسجين . . يحدث هذا نتيجة اختلاط الدم النقي بالدم غير النقي الذي تحمله الأوردة خلال ثقب في القلب . . . وقد يكون هذا الخلط على مستوى الأذينين لو كان الثقب بينهما لم يقفل . . أو إذا وجد ثقب بين البطينين . .

بمعنى أوضح ـ كما تقول الأخصائية ـ وجود عيوب خلقية في القلب ينتج عنها انقلاب في الدورة الدموية . . فبدلاً من أن يصل إلى أعضاء الجسم وخلاياه دم نقي يذهب اليه دم غير نقي وبدلاً من ذهاب دم غير نقي الى الرئة لتنقيته يذهب اليها دم سبق تنقيته ومن ثم يصبح القلب يضخ دورتين منفصلتين في اتجاهين متضادين . .

مثل هذا النوع من الأطفال لا بد من الاحتفاظ به في « محضن » للمراقبة ولاعطائه كمية وفيرة من الأوكسجين تعويضاً عما يجري بداخله والمهم أن الطفل الأزرق لا يستطيع العيش بدون تدخل الطبيب حيث ان الجسم وخاصة أعضاءه الهامة مثل الكبد والمخ والقلب والكلى لا تستطيع العمل بدون دم نقي . . من هنا فإن سرعة التصرف تنقذ الكثير من هذه الأعضاء وبالتالي تنقذ المولود الأزرق من خطر يهدد حياته كلها . .

الطفل الأصفر . . . والأوكسجين

الطفل الأصفر ـ كما يعرفه الأطباء ـ يولد بكرات دم حمراء كثيرة والسبب أنه كان وهو جنين في بطن أمه يعيش بدون اوكسجين متوافر مثلما هو في الهواء الطبيعي ويعوض ذلك بزيادة كرات الدم الحمراء ، التي تحمل الأوكسجين وبعد ذلك تصبح هذه الكرات الحمراء زائدة عن الحاجة فتتكسر وتكون النتيجة هذه المادة الصفراء . . .

ولقد أُجريت في الوطن العربي أبحاث كثيرة عن الصفراء وعلاجها وكيفية التخلص منها وأهمية العلاج الضوئي كوسيلة لعلاجها . . . وأثبتت الأبحاث أن أفضل وسيلة علاج هي المحضن حيث يرقد الطفل عارياً مغطى العينين والأعضاء التناسلية .

والعلاج الضوئي هو في حقيقته ضوء يخرج من لمبة تشبه لمبة النيون مع اختلاف الموجات الضوئية بحيث يغير من شكل مادة الصفراء ويحولها الى مادة يمكن التخلص منها في البراز .

الطفل الأحمر . . . لماذا ؟

وهناك ما يطلق عليه الأطباء « الطفل الأحمر » . . . إنه طفل يولد شديد الأحمرار وذلك بسبب ارتفاع عدد كرات الدم الحمراء وقد يظن البعض أن هذا الطفل هو أفضل الأطفال صحياً ولكن الواقع يقول عكس ذلك تماماً . . فان هذه الحالة تصيبه بمشاكل عديدة . . فبارتفاع عدد كرات الدم الحمراء ومرورها في الأوعية الدموية يكون ببطء شديد بسبب شدة الأزدحام وكثرة العدد مما ينتج عنه لزوجة شديدة في الدم . . .

وفي بعض الأحيان يحدث هذا الأحمرار وزيادة كرات الدم الحمراء في التوأم حينما ينزف احدهما في الآخر بمعنى أن يكون

بينهما اتصال خلال الحبل السري وفي هذه الحالة ـ كما تقول الأخصائية ـ يكون كل من التوأم لديه مشكلة . . الأول لزوجة شديدة من كثرة كرات الدم الحمراء . والثاني أنيميا من قلة كرات الدم الحمراء .

والعلاج هنا غاية في البساطة ينزف الأول حتى تقل كراته الحمراء ثم يستبدل بدلها بلازما والثاني علاجه يكون بنقل دم كامل اليه . .

ونأتي أخيراً إلى الطفل الأبيض وهو الذي يعاني من أنيميا حادة نتيجة تكسير كرات الدم الحمراء أما بسبب اختلاف فصيلة الدم أو بسبب فقدان الدم بكميات كبيرة في نزيف فور الولادة .

الطفل يشارك الأم الشعور والأحاسيس عند ولادته

يؤكد د . بيري برازلتون من كلية طب الأطفال بمستشفى بوسطن بالولايات المتحدة أن الطفل يشعر تماماً بالأم عند ولادته ويتبادل معها الشعور والأحاسيس المختلفة .

كما أكد بعد اجراء بعض التجارب ان الطفل في اليوم الرابع من ولادته يتعرف على صوت أمه عندما تداعبه ، ويتجه اليها ويشعر بها . ويعتبر ذلك الرأي مخالفاً لآراء بعض العلماء الذين يؤكدون أن علاقة الوليد بأمه ليست جينات وراثية ولكنها علاقة تدعمها الأيام والمواقف .

ولا يزال العلماء يتبادلون الآراء والتجارب للتوصل الى الحقيقة ، ولا يزال البحث جارياً حول الأسلوب العلمي الذي ينبغي اتباعه من أجل تكوين الطفل تكويناً كاملاً . وتطوره ونمو ذكائه والأسلوب الذي ينبغي إتباعه .

أهمية مداعبة الأم لطفلها

أكد العلماء وأطباء علم نفس الأطفال على ضرورة قيام الأم بمداعبة طفلها منذ اليوم الأول لولادته .

وأشاروا إلى أن المداعبة بين الأم وطفلها هي مواصلة طبيعية تؤدي الى أن ينال الطفل مشاعر الحنان والرعاية والشعور بالدفء والأمان .

علاقة العوامل الوراثية
بالإعاقة الجسمانية والنفسية

أثبتت دراسة أُجريت في معمل الوراثة البشرية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة حول أثر العوامل الوراثية في اصابة الأجنة بالتشوهات الخلقية ، أن ٧٠٪ ممن أُجريت عليهم الأبحاث مصابون بتخلف عقلي ، أو أمراض عصبية أخرى مثل ارتخاء العضلات ، أو تقوس العظام أما نسبة الـ ٣٠٪ الباقية فهم مصابون بأمراض أخرى مثل العقم في الرجال أو عدم حدوث الطمث في الأناث ، وهذه النوعية من الأمراض رغم انها اعاقة غير ظاهرة ، إلا أنها غالباً ما تؤدي إلى امراض نفسية .

أما الدراسة التي أُجريت على مرضى التخلف العقلي الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ ـ ١٥ عاماً ، فقد ثبت أن ٢١٪ من الحالات تعاني من ضمور في خلايا المخ ، وصغر حجم الرأس ، في حين تعاني ٢١٪ من الحالات من تعدد العاهات ، أي التخلف العقلي بالاضافة الى تشوهات أخرى في الجسم ، وقد ظهر لدى ٤٤٪ من الحالات اختلال في التمثيل البيوكيميائي للمواد الكربوهيدراتية ، والأحماض الأمينية ، ٥٠٪ من الحالات سببها اختلال في عدد أو

تركيب الكروموزومات . . .

وإذا بحثنا عن أسباب الأمراض الوراثية فيمكن تحديدها في :

* امراض سببها اختلال في العوامل الوراثية .

* امراض سببها اختلال في عدد أو تركيب الكروموزومات . . .

* امراض سببها اختلال في مجموعة من العوامل الوراثية بالاضافة للتعرض لعوامل بيئية مختلفة مثل الأمراض الفيروسية والكيمياويات والاشعاع ، والأمراض الوراثية في مجموعها تعتبر امراضاً مزمنة تسبب الاعاقة الجسمانية والنفسية ، وهي تصيب كل عضو من أعضاء الجسم ، وتسبب التخلف العقلي وامراض الجهاز الحركي من عضلات وعظام وأعصاب ، وكذلك تسبب العمى ، والصمم ، وقد تم حتى الآن التعرف على ما يزيد على الفي مرض وراثي .

ويؤكد البحث هنا حقيقة علمية هامة ، وهنا ساد الاعتقاد بأن المرض الوراثي لا يمكن معالجته ، وهذا الاعتقاد خاطىء ، ولا يمكن الإستناد اليه ، لأنه قد أصبح بالامكان علاج بعض الأمراض الوراثية ، خاصة إذا اكتشفت مبكراً ، كما يمكن الحد من حدوث كثير من الأمراض بطرق مختلفة وهي :

- الاقلال من حدوث طفرات وراثية ضارة ، سواء في العوامل الوراثية نفسها أو في الكروموزومات وذلك بالاقلال أو الوقاية من التعرض للاشعاع والكيمياويات ، وملوثات البيئة ، مثل المبيدات الحشرية ، ومخلفات الصناعة ، وتناول العقاقير دون استشارة الطبيب .

- الاقلال من زواج الأقارب حيث ثبت علمياً أن العوامل الوراثية قد تسبب امراضاً وراثية لا تظهر على الأزواج ، ولكنها تظهر في

ذريتهم .

- تجنب الانجاب بعد سن الخامسة والثلاثين .

- اكتشاف الأمراض الوراثية في الجنين وأهمها ما يأتي .

- اختلال عدد الكروموزومات لكل أم تحمل بعد سن ٣٥ وكذلك لكل أم سبق لها إنجاب طفل مصاب باختلال في تركيب أو عدد الكروموزومات .

- اكتشاف بعض الأمراض الوراثية بطرق التحاليل للسائل الأمنيوسي المحيط بالجنين ، وتعتبر من أكثر الوسائل نجاحاً في اكتشاف الأمراض .

- اكتشاف بعض التشوهات الخلقية التي لا يمكن اكتشافها بالطرق السابقة عن طريق الأشعة فوق الصوتية ، وعن طريق المنظار الرحمي ، وأخذ عينات من دم الجنين عند الشك في اصابة الجنين بأمراض الدم الوراثية .

علاج الأمراض الوراثية أصبح ممكناً

في دراسة علمية على ٣٠٠٠ مريض قام بها فريق من الباحثين بعمل الوراثة البشرية لمعرفة أثر الأمراض الوراثية في حدوث الاعاقة والتشوهات الخلقية أكدت نتائج البحث ان علاج الأمراض الوراثية أصبح ممكناً إذا ما تم اكتشاف هذه الأمراض الوراثية والتعرف عليها في وقت مبكر .

كما اثبتت الدراسة أيضاً إمكان منع أو الحد من أسباب الاصابة بالكثير من الأمراض الوراثية بالحد من حدوث الطفرات الوراثية الضارة والتي تؤدي إلى الاصابة بهذه الأمراض كالتعرض للاشعاع وتناول العقاقير دون استشارة الطبيب والتعامل مع بعض الكيمياويات وزواج الأقارب الذي أثبتت البحوث العلمية أنه يعمل على زيادة تركيز العوامل الوراثية غير المرغوب فيها بدرجة متزايدة كلما زادت درجة القرابة بين الزوجين . كمايمكن الاقلال من تلك الأمراض الوراثية أيضاً باكتشافها مبكراً في الجنين أثناء فترة الحمل أو عن طريق تحليل السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين أو باستخدام الموجات فوق الصوتية ومناظير البطن بالحصول على عينات من دم الجنين عندما يكون هناك شك في اصابته بأحد امراض الدم الوراثية .

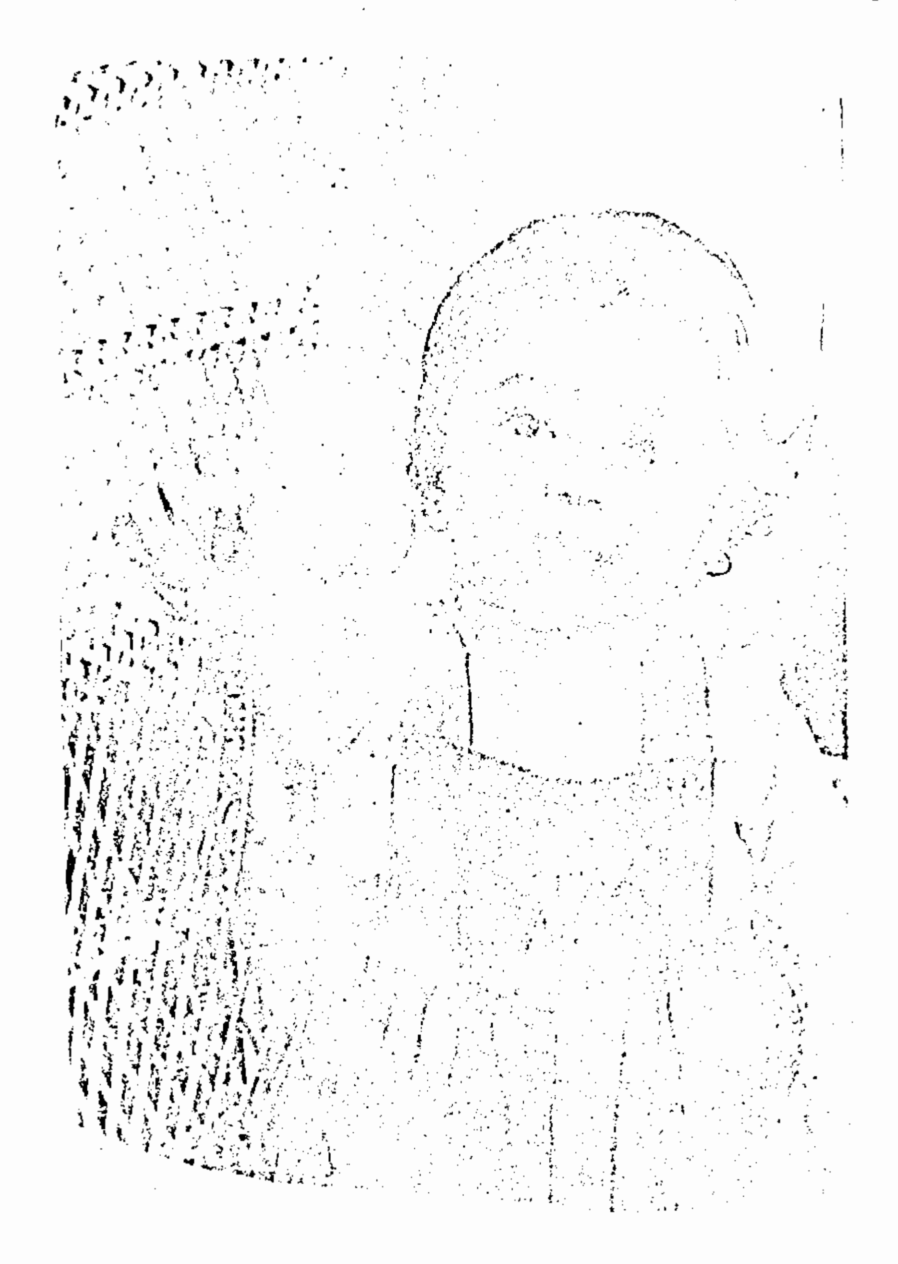
وتؤكد الأخصائية ان الدراسة قد أثبتت أن العوامل الوراثية كانت سبب وراء اصابة نحو ٧٠٪ من مرضى التخلف العقلي والأمراض العصبية الذين شملتهم التجربة . أما النسبة الباقية والتي تبلغ حوالي ٣٠٪ فقد ثبت أصابتهم بأمراض أخرى كعدم حدوث الطمث عند الأناث والعقم عند الرجال وهي امراض تتمثل خطورتها في احداث نوع من التعوق النفسي أكثر مما تمثل تعوقاً جسمانياً .

وترجع أسباب الأمراض الوراثية كما تقول الأخصائية إما لاختلال في عدد أو تركيب الكروموزومات الحاملة والناقلة للصفات الوراثية أو التعرض لعوامل بيئية كالكيمياويات والاشعاع التي تسبب نوعاً من التعوق الجسمي والنفسي وتصيب جميع أعضاء وأجزاء الجسم كما تسبب العمى والصمم والتخلف العقلي .

وفي دراسة مكملة على مجموعة من المرضى تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٥ عاماً توصلت نتائج البحوث إلى أن ٢١٪ من الحالات ثبت أصابتها بضمور في خلايا المخ وصغر حجم الرأس وان التخلف العقلي صاحبه تشوهات أخرى بمختلف اجزاء الجسم وإن ٤٤٪ من العينة أظهرت اختلالاً في التمثيل الكيميائي الحيوي للمواد النشوية والأحماض الأمينية وان الاختلال في عدد أو تركيب الكروموزومات مسؤول عن اصابة ٥٠٪ من افراد العينة بأمراض مختلفة .

وتقول الأخصائية أن تقديم النصح والارشاد الوراثي يؤدي إلى منع بعض الأمراض الوراثية خاصة بين افراد العائلات التي ينتشر بينها أحد الأمراض الوراثية التي لا يمكن التعرف عليها واكتشافها أثناء الحمل ، على أن تتناول النصيحة دراسة التاريخ العائلي وطريقة توارث هذا المرض في العائلة .

وتضيف أنه يجب على كل أسرة سبق أن انجبت طفلاً مشوهاً بدنياً أو متخلفاً عقلياً استشارة أحد المراكز المتخصصة في الأمراض الوراثية للتأكد من طريقة توارث هذا المرض لإمكان تفادي أسبابه في الوقت المناسب .



الجهاز العظمي أول جهاز
متكامل يظهر في الجنين

أثبت العلم الحديث وما زال يثبت كل يوم ، أن القرآن الكريم هو كتاب موحى من الله لبني البشر . وهي حقيقة اعترف بها علماء الغرب أنفسهم في المؤتمر الدولي للاعجاز الطبي في القرآن الكريم ، الذي عقد بالقاهرة مؤخراً .

ومن بين الأبحاث التي تؤكد الاعجاز العلمي في القرآن الكريم بحث الدكتور عثمان الخواص استاذ جراحة العظام بالأكاديمية الطبية حول خلق العظام وإمكان استخدام العظام الرميمة في عمليات ترقيع العظام للأحياء بعد تلطيفها وتعقيمها .

ويقول الدكتور : ان علم الأجنة أثبت أن الخلية الأم للنسيج العظمي والعضلي واحدة ، حيث تبدأ هذه الخلية الأم في وجود أوعية دموية خاصة وذلك في خامس وسادس أسبوع من الحمل في ظهور عملية التعظم إذ تبدأ الخلايا العظمية بإفراز أنزيم خاص يسمى فوسفاتيز يتسبب في ترسيب أملاح الكالسيوم لتكوين المادة العظمية في الجنين وهذه الخلية الأم تنقسم إلى ثلاث طبقات خارجية ووسطى وداخلية من الأكتودرم والميذودرم وا ندودرم ويخرج الجهاز العظمي

والحركي من الطبقة الوسطى .

ويقرر علم الأجنة أن مناطق تكوين العظام تبدأ في الطبقة الوسطى من خلايا المضغة مؤدية إلى ظهور العمود الفقري ، ولذلك يعتبر الهيكل العظمي للجنين هو أول ما يظهر في الحامل عند إجراء أشعة على بطنها . ويؤكد ذلك أن الجهاز العظمي هو أول جهاز متكامل يظهر في الجنين

وكما يقول أحد جراحي العظام أنه في نهاية الأسبوع السادس من الحمل تبدأ العضلات في الظهور لتتكون وتحيط بالجهاز الهضمي تأكيداً لقوله تعالى : ﴿ **فكسونا العظام لحماً** ﴾ .

وتنشأ هذه العضلات من الخلية الأم وتنقسيم إلى قسمين : الأول : تنشأ فيه عضلات الجذع والأطراف ، وتنشأ من الثاني عضلات الرأس والرقبة بعد الأسبوع السابع من الحمل . ويستمر تكوين اللحم بصورة سريعة نتيجة للانقسام المتوالي وتتكاثر خلاياه في ازمنة قصيرة نسبياً إذا ما قيست بأي فترة من فترات نمو الجنين .

وهكذا ينمو الجنين ويكبر حتى تكتمل أجهزته الحسية ويصبح الانسان في صورته المتكاملة ﴿ **فتبارك الله أحسن الخالقين** ﴾ .

ومن ذلك كله نعرف التتابع الدقيق والدقة المتناهية في عملية الخلق والتشكيل الرائعين اللذين صورهما القرآن الكريم وقربهماالعلم الحديث إلى أذهاننا . .

ويضيف الأخصائي : أنه قد ثبت حديثاً أن العظام الرميمة أي الميتة التي تؤخذ من أجساد الموتى يمكن أخذها وتنظيفها وتعقيمها وإعادة إستعمالها في أجسام الأحياء . فتنشأ الحياة في هذه العظام الميتة وتجري فيها الدماء مرة أخرى بل وتنمو وتكبر وتؤدي وظيفتها

بصورة كاملة ، وهي العملية المعروفة بعملية ترقيع العظام حيث تنشأ العظام الميتة بدون أي تدخل خارجي من الطبيب إذ تنمو الأوعية الدموية تجاه العظمة الميتة ويجري تجديد الأملاح داخلها تلقائياً حيث تظهر عليها علامات الثبات والقبول من الجسم المنقول اليها . وتظل تعيش في هذا الجسم طوال حياته بل وتنمو معه وتنشأ الآن بنوك للعظام في جميع الدول وهي ظاهرة وردت في القرآن الكريم .

حينما يدخن الأبوان
يدفع طفلهما الثمن

تستخدم كلمة حساسية لتعليل الكثير من الأعراض التي يعاني منها الطفل ، وكأنها الأساس الذي تؤول اليه كل الأمراض المبهمة التي لا نجد لها تعليلاً .

في حين ان السبب وراء أمراض الحساسية رغم اختلاف أعراضها هو حساسية جهاز المناعة الذي يحمي الجسم من ملايين الميكروبات التي منها ما يرى بالعين المجردة والبعض الآخر يصعب رؤيته .

ويوضح الطبيب المختص دور جهاز المناعة لدى الشخص غير المريض بالحساسية (أي في الجهاز الطبيعي) فيقول : إن هذا الجهاز يقوم بتكوين مضادات حيوية كافية للقضاء على الميكروبات .

أما بالنسبة للمصابين بالحساسية فإن هذا الجهاز يقوم بعمل مضادات لأي نوع من أنواع الميكروبات والجراثيم ، حتى لو كانت غير مضرة ، بل يقوم بتكوين مواد مضادة زائدة كثيرة .

فالمعنى العلمي إذن لكلمة حساسية هي تفاعل الجسم لمادة

معينـة سـواء غــذاء أو أي مـواد في الجــو المحيط بـه بحيث يؤدي الى تكوين أجسام مضادة تؤدي بالتالي الى ظهور أعـراض معينة وبـالرغم من أن بعض الأطفال يولدون أحيانـاً ولديهم استعـداد للحساسيـة ، إلا أنهـم لا يـولدون بـالحساسيـة ، ومن الحقائق الهـامـة التي يجب على الأم أن تعـرفها هـو أن الجسم لا يمكن أن يكـون حسـاسـاً لمـدة معينـة من أول مرة .

فالحساسية تعني أن مادة من المواد المسببة للحسـاسية قـد تقابلت مع المواد المضادة التي كونهـا الجسم لهذه المـادة ، أي انه التقى بهـذه المـادة من قبـل ، فـإذا لم يكن هنـاك مضـادات حيـويـة لم يكن هنـاك حسـاسية ، وإذا لم يكن هنـاك إثارة من قبـل المواد المسببـة للحساسيـة لم يكن هنـاك مضادات حيـوية ، كمثـل تعاطي الـطفل للبنسلين فقـد لا تظهر عليه أية أعـراض عندمـا يتناول هـذه العقاقيـر للمرة الأولى ، غيـر أنه إذا كان حساساً لأحدها فإن جسمه يبـدأ بتكوين أجسـام مضادة ، وفي هـذه الحالـة إذا تناول هـذه المواد مـرة أخرى فـإن ذلك يشكـل خـطورة على حياته .

فعلى الأم تقديم الطعـام للطفل بعـد فطامـه مرتين لمعـرفة مـا إذا كـان يعاني من حسـاسية ضـد هذا الـطعـام أم لا ، حتى تتجنب مـا قـد يحدث من آثار ضارة على الطفل .

ويشير الأخصائي إلى أن كلمة حساسية تستعمل بكثـرة عند تغـذية الطفل ، وهناك أمثلة كثيرة لسوء استخدام هذه الكلمة ، كـالقول الشـائع أن الطفل مصاب بحساسية ضد حليب أمه ، فهذا القـول خطأ ولا وجـود لـه على الاطلاق في عـالم الحقـائق ، فقـد خلق الله حليب الأم ليكـون الغـذاء المثالي للطفـل خلال شهـور حياتـه الأولى ، ولا يمكن على أي حال من الأحوال أن يكون سبب مرضه وإنما قـد يتعرض الـطفل لتـرجيع

كمية قليلة من الحليب الذي تناوله من ثدي امه ، وهذا ليس إلا دليلاً على أن كمية حليب الأم ربما تكون أكثر من احتياج جسم الطفل ، ولكن هذا ليس بحساسية وقد يحدث مغص للطفل بعد الرضاعة من حين لآخر ، وهذا أعراض عادية لاتدعو للقلق .

وفي بعض الأحوال تكون الأم مصابة بحساسية ضد نوع معين من الغذاء مثل السمك مثلاً ، وعندما تتناوله تحدث لها بعض الأعراض مثل الأرتيكاريا ، وفي هذه الحالة إذا رضع الطفل منها يصاب، هو أيضاً بنفس الأعراض ، أو يشعر بمغص ، إلا أن الأم تعرف جيداً نوعيات الطعام التي تؤدي الى حدوث تلك الأعراض ، لذلك عليها الامتناع عن تناولها في الفترات التي ترضع فيها طفلها .

وبناء على ذلك ليست هناك حساسية لحليب الأم بل على العكس فإن الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من كثير من امراض الحساسية مثل الأكزيما والربو .

ففي دراسة أُجريت حديثاً ثبت أن الأطفال المصابين بالأكزيما والربو كانوا أقل رضاعة من الأم عن أقرانهم غير المصابين بأمراض الحساسية وهذا يضيف ميزة هامة جديدة لحليب الأم إذ أنه له دور في الوقاية من امراض الحساسية أما بالنسبة للحساسية من الحليب المجفف أو اللبن الحليب فقد يحدث في بعض الأحيان بين الأطفال ولكنها حالة ليست شائعة فتكون الأعراض في هذه الحالة على هيئة أكزيما ، أو إسهال نتيجة عدم إمكانية الامعاء هضم سكر « اللاكتوز » الموجود في الحليب .

وهذه الحالة ليست حساسية بالمعنى العلمي ، وتظهر مع النزلات المعوية المتكررة ، أو مع امراض سوء التغذية ، ويشفى منها الطفل إذا منع عنه الحليب الحيواني لفترة ، وعوض عنه بما يسمى

بالحليب النباتي لمدة شهر أو شهرين .

ويقول الأخصائي ان من الأخطاء الشائعة أيضاً تغيير حليب الطفل من نوع لآخر لأي سبب دون استشارة ، مما قد يؤدي الى اضطراب في تغذية الطفل ، وتأخر نموه .

أما بالنسبة للحساسية ضد الأغذية الأخرى ، فقد تحدث أحياناً ، ولكن هناك بعض أنواع التغذية التي تكثر الحساسية ضدها مثل الشوكولا والفراولة (الفريز) والأغذية المعلبة ، وقد تكون الأعراض على هيئة حدوث ارتيكاريا أو بثور صلبة على الأطراف تظهر عندما يتناول الطفل نوعاً معيناً من الغذاء ، وتزول الحالة بعد وقف تناول هذا النوع من الغذاء .

ويعتمد التشخيص أساساً على إثبات العلاقة بين الغذاء والأعراض . وفي بعض الحالات تختفي هذه الحساسية مع مرور الوقت والربو الشعبي هذا أحد أعراض الحساسية ، غير أنه ليس كل طفل لديه « كحة » متكررة ، أو يصاب بنزلات شعبية من حين لآخر يعتبر مصاباً بالربو ، ولكن قد تكون الحالة نتيجة وجود ضيق في التنفس بصورة حادة وتستجيب الحالة للعلاج ويصبح الطفل طبيعياً .

ولتجنب ازمات الربو على الطفل المريض تجنب الأتربة وتيارات الهواء وتقلبات الجو الشديدة وقد ثبت أن الربو الشعبي لدى الأطفال قد يكون بسبب عوامل وراثية ، كما لوحظ أنه أكثر حدوثاً إذا كان أحد الأبوين مدخناً ، أما تغذية الطفل المصاب بالربو الشعبي فيجب أن تكون طبيعية ، ولا داعي لمنع البيض واللبن ، والسمك ، إلا إذا كانت هناك علاقة وثيقة بين نوع معين من الغذاء والأعراض ، ففي هذه الحالة يكون تجنب تناول هذا النوع من الغذاء مفيداً في العلاج .

أمـا بالنسبـة لحساسيـة الأدوية ، فهي من المـواضيع الهـامـة التي يجب أن تؤخــذ في الاعتبـار ، وقــد تؤدي الى حـدوث اعــراض مثـل الأرتيكـاريـا و الاسهـال أو أي أعـراض أخـرى ومن أشهـر الأدويــة التي تؤدي الى الحســاسية هي المضـادات الحيويـة مثـل البنسلين وخـلافـه . ولكن ليس معنى ذلـك أن نمنع الـطفل عن تعـاطي هذه الأدويـة بصـورة عشوائية ، خاصة أذا كان في حاجـة اليه فيجب استشـارة الطبيب ، وهـو وحده القادر على تحديد أخذ تلك الأدوية أو تجنبها .

وأخيـراً يقدم الـطبيب بعض الخطوات التي يجب اتبـاعها للتخفيف من حدة الحساسية منها :

* الابتعاد عن المواد المسببة للحساسية .

* مقاطعة البنسلين وبعض الأدوية المسببة للحســاسية الا في حـالة طلب الطبيب .

* تجنب الاجهاد والتوتر ، والانفعال .

* تجنب التعرض للأتربة والغبار .

* تجنب مداعبة الحيوانات المنزلية الأليفة .

* الملابس القطنية انسب للمصاب بالحساسية .

ذكاء الطفل له علاقة بطريقة ولادته

الولادة عملية فسيولوجية طبيعية يتم فيها انقباض جسم الرحم وارتخاء عنقه ، غير أنه في بعض الأحيان تتعسر عملية الولادة نتيجة القلق والتوتر العصبي ، فتحدث المضاعفات التي تستلزم رعاية الطبيب للتدخل عند اللزوم .

فالألم الشديد الذي تعانيه المرأة أثناء الولادة يجعل معدل تنفسها أسرع مما يؤدي إلى خفض نسبة ثاني أوكسيد الكربون في الدم ، وارتفاع نسبة القلوية مما يسبب نزول الجنين في حالة سيئة ، فلا يتمكن من التنفس بشكل طبيعي خلال الساعات الأولى من ولادته ، وفي هذه الحالة قد تحدث تغييرات في المخ مما يؤثر على نسبة ذكاء الطفل ، وقدراته العقلية وتحصيله في المستقبل .

لذلك فإن طبيب الولادة المعالج يضع في الحسبان العوامل المختلفة التي تحدث أثناء الولادة ، وقد يكون لها تأثير ضار فوري على الطفل ، فهو مثلاً يحرص على وصول الأوكسجين الكافي الى حاجة الطفل أثناء الولادة ، كما يحاول تجنب الأسباب التي قد تؤدي الى تأخر بداية التنفس ، لأن نقص الأوكسجين قد يكون له أثر خطير على المخ ، وقد يظهر التأثير فوراً ؛ أو فيما بعد ، وقد يظهر في صورة

تأخر في النمو العقلي .

كما يحاول طبيب الولادة تجنب الولادة العسرة ، والعنف عند استخراج الرأس حيث قد يحدث نتيجة لذلك حدوث نزيف في المخ ، لذا قد تختار العملية القيصرية لتجنب هذه المضاعفات في حالات معينة .

ويعرف أحد أخصائيي امراض النساء والتوليد ، الولادة الطبيعية بأن تضع الحامل جنيناً مكتمل النمو بطريقة طبيعية دون مضاعفات للأم أو للجنين ، أو للطفل في مراحل نموه المختلفة ، وعلى أن تتم الولادة في فترة زمنية محددة بحوالي من عشرة إلى ١٢ ساعة بالنسبة للأم التي تضع طفلاً للمرة الأولى ، وتعتبر الولادة الطبيعية هدف كل طبيب لما تسببه الولادة بالجفت أو الشفط أو الولادة القيصرية من مضاعفات ، خاصة إذا تمت الولادة في مراكز غير مجهزة ، أو بواسطة أطباء ليسوا على مستوى كافٍ من الخبرة .

لذا فإن إتخاذ القرار بإجراء العملية القيصرية يجب أن يتخذ بحكمة ، وبواسطة طبيب اخصائي في التوليد .

وهناك ملاحظة عامة على المستوى العالمي تتلخص في زيادة نسب العمليات القيصرية زيادة كبيرة خلال السنوات الماضية . . ففي الولايات المتحدة الاميركية ارتفعت النسبة من حوالي ٥٪ إلى ٢٢٪ على مدى العشرين سنة الماضية ، كما تتراوح النسبة في معظم الدول الأوروبية بين ١٦ ـ ١٨٪ أما بالنسبة للعملية القيصرية في الوطن العربي فقد كانت النسبة خلال عام ١٩٨٢ هي ٩٪ فقط .

يقول الأخصائي أن هذه الزيادة في نسبة إجراء العملية القيصرية ترجع إلى مفهوم الولادة حيث أصبح أخصائي التوليد ينظر

الى عملية الولادة نظرة شاملة فلا يهتم فقط بصحة الأم أو الجنين أثناء عملية الولادة لكنه يهتم بصحة الطفل النفسية والجسمانية والعصبية ، وما قد يحدث له خلال السنوات العشر الأولى من عمره ، لوجود علاقة بين طريقة الولادة ومعدل الذكاء عند الأطفال اثناء المرحلة الدراسية الأولى ، ومقدرتهم على استيعاب المعلومات الدراسية ، وتكيفهم مع المجتمع .

وكثيراً ما يلجأ الطبيب الى العملية القيصرية عند مجيء المولود بالمقعد أو عند أصابة الجنين بالاجهاد أثناء عملية الولادة وهو ما يمكن معرفته عن طريق استعمال اجهزة المتابعة الإلكترونية لضربات قلب الجنين أثناء عملية الولادة .

وقد أكدت الأبحاث أن هناك انخفاضاً ملحوظاً في استعمال الجفت أو جهاز الشفط في الحالات المتعسرة ، واقتصر الأمر على اللجوء اليها بهدف تقصير فترة الولادة دون استعمال الضغط بشدة على رأس الجنين ، حتى نتجنب حدوث مضاعفات للمولود بعد عملية الولادة ، وأخطر هذه المضاعفات هو النزيف بالمخ ، وما قد يصاحبه من آثار جانبية في المستقبل البعيد . وقد بدأ مؤخراً الاهتمام بالكشف عن القدرات الذهنية للطفل ونسبة ذكائه ودراسة العوامل التي تؤثر على ذلك ، وتجعل الطفل أكثر أو أقل ذكاء من الآخرين .

وفي دراسة حديثة حول تأثير طريقة الولادة على ذكاء الطفل في المستقبل قام بها أحد الأطباء ثبت أن ذكاء الطفل له علاقة بطريقة الولادة ، وأن طريقة الولادة بالمقعد تمثل ٤٪ من حالات الولادة ، كما أن نسبة الذكاء تقل لديهم عن الأطفال الذين ولدوا ولادة طبيعية ، أو بالجفت ، أو بالشفاط ، إذ أن الولادة بإحدى هذه الطرق تتفاوت فيها نسب ذكاء الطفل بنسب ضئيلة .

يقول أخصائي استاذ الأطفال والذي أشرف على تلك الدراسة : أن الولادة المقعدية يكون فيها المخ أكثر عرضة للاصابة ، ولو بدرجة طفيفة ، ولا تظهر آثارها إلا مستقبلاً ، غير ان هذه النظرية لا يمكن اعتبارها قاعدة ، إذ أنه من بين ٥٥ حالة ولادة مقعدية أجري عليها الباحث دراسته كان هناك بعض الأطفال الذين تميزوا بنسب ذكاء مرتفعة ، أكثر ممن ولدوا بطريقة طبيعية .

ومن ناحية أخرى يقول أخصائي أمراض النساء والتوليد : ان هناك بعض الأسباب التي تؤدي بالطبيب إلى اللجوء للعملية القيصرية منها :

- وجود ضيق بعظام الحوض .
- كبر حجم الجنين بحيث يصعب ولادته ولادة طبيعية .
- حدوث نزيف أثناء الحمل ، وذلك نتيجة إنفصال بالمشيمة ، أو نتيجة وجود المشيمة في وضع غير سليم (المشيمة قبل الجنين) .
- المجيء بالمقعد ، أو الوضع المستعرض للجنين .
- وجود بعض الأمراض التي تصيب الحامل مثل السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وأمراض الكلى أو تسمم الحمل .
- سقوط الحبل السري أثناء الولادة .
- إجهاد الجنين أثناء عملية الولادة .

ويشير الطبيب إلى أن الأسباب التي تحتم إجراء العملية القيصرية هي ضيق الحوض أو اختلاف وضع الجنين ، أما بالنسبة لباقي الأسباب التي ذكرت فاتخاذ القرار فيها متروك للطبيب المعالج .

ويضيف أن زيادة نسبة العمليات القيصرية أدت إلى إنخفاض ملحوظ في نسبة الوفيات والمضاعفات التي كانت تحدث للأم والطفل بعد الولادة .

أما عن إمكانية إتمام ولادة طبيعية لأم ولدت بولادة قيصرية من قبل ، يؤكد الطبيب إمكانية ذلك لحوالي ٥٠٪ من الحالات ، على أن يقرر هذا الطبيب المعالج ، لأن هناك بعض الحالات المرضية التي تستلزم الولادة عن طريق العملية القيصرية .

كيف تتجنب الأمهات تشوهات الأجنة

تحلم كل أم بإنجاب طفل سليم من الناحية الصحية ، والنفسية ، غير أن هناك بعض العوائق التي تقف في تحقيق هذا الحلم لذا يجب عليها مراعاة بعض النصائح الطبية .

يقول الأخصائي أستاذ طب الأطفال ان الوصول الى هذا الهدف يستوجب العديد من الاحتياطات التي يجب أن تبدأ قبل الزواج ، ومنذ فترة اختيار الزوجين أحدهما للآخر .

ومن المؤكد أن زواج الأقارب يؤدي الى انتشار الأمراض الوراثية مثل مرض البول السكري ، والتخلف العقلي ، كما يجب أن يحرص كل من الزوج والزوجة على تحليل للدم للتأكد من تطابق دمائهما ، إذ أنه في بعض الأحيان يصاب الطفل الحديث الولادة بمرض الصفراء نتيجة عدم الاهتمام بمثل هذه الاجراءات الوقائية .

ومن المعروف أن لمرض الصفراء الذي يصيب الأطفال الرضع مضاعفات قد تؤثر على جهازهم العصبي بعد ذلك .

كذلك يطالب الطبيب كل أم بأن تحرص خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل على تجنب التعرض لكل أنواع الاشعاعات .

- تجنب تناول أي أدوية ما لم يصفها الطبيب .

- يجب أن تتم الولادة تحت اشراف طبي دقيق وتحت أفضل ظروف التعقيم الممكنة حتى لا يصاب الطفل أثناء ولادته من جراء أخطار التخدير أو الولادة ، على أن تستمر العناية بالطفل والكشف عليه فور ولادته لمتابعة حالته الصحية منذ اللحظة الأولى لولادته .

الطفل يرى ويسمع ويشعر
منذ اللحظة الأولى لولادته

أطرف دراسة يقوم بها علماء النفس في جميع أنحاء العالم هذه الأيام تدور حول اللحظات الأولى من حياة الطفل ، فعندما يصرخ الطفل صرخة الحياة الأولى وتتلقفه أيدي الأم في لهفة ، وتحتضنه في حنان تشعر بأنها تمتلك الدنيا بين يديها ، وتعتقد الأم أن طفلها في أولى مراحل الحياة لا يعي شيئاً من حوله ، ولا يشعر إلا بغريزة الجوع ، فهو يمسك بثدي أمه ليرضع منه مع الحليب الحياة بكل ما تحمله هذه الكلمات من معانٍ .

ويؤكد علماء النفس بأن الطفل منذ اللحظة الأولى من ولادته يعرف الكثير ، فهو يرى ويسمع ويفهم ، وهو على استعداد أن يكوّن صداقة مع أي شخص كبير يبدي إهتماماً به . ومن المؤكد أن هذا الاكتشاف العظيم سيتعدى جميع أساليب التربية والتعليم المأخوذ بها الآن ، ومن ثم تتغير مفاهيم كثيرة لتتوافق مع قدرات الطفل .

ويؤكد د . جيروم كاجان استاذ علم النفس بجامعة هارفارد الأميركية أن الأباء والأمهات الذين يهتمون بمتابعة هذه الأبحاث الجديدة للاستفادة منها في تربية أطفالهم يجب أن يعلموا أن المولود ما

هو إلا مجرد « كومبيوتر وديع » يختزن الكثير من المعلومات منذ مولده .

وقد بدأت هذه الأبحاث تأخذ مجراها عام ١٩٥٨ عندما حطم د . روبرت فرانز استاذ علم النفس الاميركي الاعتقاد الخاطىء بأن الطفل لا يسمع ولا يرى ولا يفهم ، وذلك عندما لاحظ أن الطفل المولود حديثاً يحرك عينيه عندما يرى شيئين مختلفين .

وأنه بفضل النظر الى لوحة بها مربعات عن لوحة خالية ومن هذا المنطلق بدأت تتعدد الأبحاث واستخدمت كل وسائل التكنولوجيا الحديثة لاجراء هذه الدراسات ، وكان التركيز أولاً على حواس الطفل .

وقد أثبت د . جاكوب ستيفر أن الطفل الذي يبلغ من العمر ١٢ ساعة فقط تظهر على وجهه علامات السعادة عندما تقدم له الأم في فمه قطرة من الماء المسكر بينما يمتعض ويتقلص وجهه إذا ذاق نقطة من عصير الليمون . والأغرب من ذلك أنه يبتسم عندما تمر قطعة من القطن المبللة برائحة الموز اسفل أنفه بينما تظهر علامات الاستياء من رائحة البيض غير الطازج .

ويخرج الطفل من ظلام الرحم برؤية تتراوح بين ٢٠ ـ ٥٠٠ يبدأ بالنظر الى الأشياء ويميزها عندما تطفأ الأنوار ، وعندما يبلغ من العمر ٨ أسابيع يستطيع أن يفرق بين الأشياء والألوان . وهو عادة يفضل اللون الأحمر ثم الأزرق .

وعلى عكس الرؤية فإن الطفل يولد بحاسة سمع قوية ، وكانت الأبحاث العلمية في الماضي تؤكد أن الطفل ينام أسرع وبهدوء عندما يسمع ضربات قلب أمه ، أو ما يشابهها من ذبذبات ، ولكن الأبحاث الحديثة اثبتت أن الطفل الرضيع يفضل سماع الأصوات النسائية عند

خلوده للنوم وهو يتعرف على صوت أمه بعد أسابيع قليلة من ولادته .

وقد أثبت د . إيماس براون أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا الاميركية أن الطفل الذي يبلغ من العمر ٣٠ يوماً فقط يستطيع أن يميز بين الأصوات المنطوقة بلغات مختلفة ، كما أن لديه المقدرة على ترتيب الأصوات : فالطفل يعرف الصوت الذي يحب التعامل معه .

وبجانب معرفة الطفل للغة منذ ولادته فإنه أيضاً يستطيع تقليد حركات وجه أمه ، فقد اكتشف عالما النفس د . اندرو ملتز وفود . كيث ومود بجامعة واشنطن الاميركية أن الطفل الذي بلغ من العمر ٤٢ ساعة فقط يستطيع أن يقلد ما يقوم به شخص كبير إذا أخرج لسانه .

وأضاف الطبيبان أنهما وضعا حواجز داخل فم مجموعة من الأطفال تحول دون حركة خروج لسانهم ، وأخذا يخرجان ألسنتهما للأطفال ، وكانت النتيجة أن الأطفال أخرجوا ألسنتهم على الفور بعد خروج الحاجز ، فقد احتفظ العقل بالمعلومة ، وهي ضرورة إخراج اللسان بعد التخلص من الحاجز وهذه التجارب تعني أن إتجاهات وأفكار العقل تعمل في إتجاهين مختلفي الرؤية ، والحركة العضلية وهذه هي أول أشكال التفكير .

وفي بحث آخر أجرته استاذة علم النفس الأميركية د . باتريشيا كول على اطفال يبلغون من العمر ٣٠ يوماً للربط بين الصوت والصورة وجدت أن الأطفال ينظرون على الفور للصورة التي تناسب الصوت ، وهذا يعني أن الطفل يعرف العلاقة بين حركة الفم والصوت المسموع ،

وقد أجرت د . نانس رادر استاذة علم النفس بجامعة هارفارد الأميركية بحثاً طريفاً أثبت أن الطفل الرضيع يشعر بالخوف بالرغم من

أنه لم يتعرض من قبل لأي مخاوف ، وقد أجريت هذه التجارب على اطفال يبلعون من العمر عشرة أيام فقط . أما التجربة فكانت عن طريق تحريك خيال مكعب بلاستيك بالقرب من وجه الأطفال . وعندما اقترب خيال المكعب الى درجة كبيرة من الوجه حتى كاد يصطدم به ظهر عليهم الخوف وأداروا رؤوسهم للناحية الأخرى .

بالاضافة الى هذه الحواس اليقظة توجد أيضاً لدى الأطفال حاسة التعليم المبكر ، فقد أثبت د . روبرت كوبر استاذ علم النفس بجامعة تكساس الأميركية في البحث الذي أجراه على اطفال يبلغون من العمر عشرة أشهر أنهم يستطيعون التمييز بين الأرقام من ١ ـ ١٠ في حين يصعب عليهم التمييز بين رقمى ٣ و٥ .

وقد ساعد هذا البحث على تغيير جوهري في برنامج التعليم ، فقد أغرى عدداً كبيراً من الآباء بتعليم أنائهم في سن مبكرة . وقد بدأت الولايات المتحدة بتطبيق هذه النظرية الحديثة ، لهذا تم افتتاح مدرسة تتبع أحدث الأساليب التعليمية ، وهي تهدف الى تعليم الأطفال السباحة والقراءة والكتابة والحساب واللغات ابتداء من سن سنتين وقد اصطدمت هذه النظريات مع نظرية أخرى لمجموعة من علماء النفس تعارض بشدة تعليم الأطفال قبل سن الرابعة .

يقول د . تيافتي فيلدا استاذ علم النفس بجامعة ميامي الأميركية : « لقد تأكدنا الآن أن الطفل يولد ولديه قدرات معقدة أكثر مما كنا نتصور ،لكنني أرى أن القراءة والكتابة وحل المسائل الحسابية لا ينبغي أن يكون لها أي علاقة بمحيط هذا العقل الصغير .

ويؤكد . كيرت فيشر استاذ علم نفس الأطفال بجامعة دنفر أن المناخ الصحي والعاطفي أهم للأبناء من التعليم .

أسباب بكاء الرضيع

ذكرت دراسة اميركية متخصصة أن بكاء الأطفال خلال الأشهر الأولى من حياتهم لا يكون فقط بسبب اضطرابات معوية أو التهابات أو الجوع . . . أو غير ذلك وإنما يرجع إلى البكاء بذاته كجزء من حركات غريزية تعينه على ترويض فكبة وأطرافه وجهازه التنفسي بشكل عام .

الخوف شعور طبيعي يولد مع الطفل

الخوف شعور طبيعي بدأ مع الولادة . فالطفل يخاف الظلمة والوحدة ، ثم يخاف من المدرس ومن الطبيب ومن الحيوانات إلى غير ذلك .

ولو بحثنا عن البداية ، لعلمنا أن الولادة تشكل الخوف الأول للانسان أونموذجاًلكل مخاوف الانسان اللاحقة ، ذلك أن كل خوف أو قلق يشعر به الانسان يمكن أن يرجع إلى انفصال الوليد عن أمه .

ومن المؤكد أن الطفل يتألم لذلك يصرخ عند الولادة ، ويتخلص من الألم وليس الخوف ، ومن ناحية أخرى أثبتت الدراسات الحديثة ان الجنين يتعرض للتوترات والضغوط الفيزيولوجية والنفسية التي تتعرض لها الأم أثناء الحمل .

وإذا أردنا أن نعرف الخوف . . فهو من المشاعر الغريزية التي يشترك فيها جميع الكائنات الحية ، كما أنه من الأحاسيس الانسانية الطبيعية التي تظهر في أوقات الخطر وتحمي الانسان منه فإذا تعرض انسان لموقف خطر فإن بعض الأحاسيس الداخلية تتحرك من الخوف، لتدفعه إلى الهرب من هذا الموقف . . فلا شك أن الخوف أفضل دائماً من عدم الاهتمام أو انعدام المشاعر .

ومن الغريب حقاً ان هناك أنواعاً كثيرة محببة من اللهو واللعب والترويح تعتمد أساساً على مشاعر الخوف . ففي الملاهي حيث المراجيح العالية ، والأماكن المظلمة ، وبيوت الأشباح ، وفي السيرك عند التعامل مع الحيوانات والألعاب البهلوانية الخطيرة لا يكون لها أي تأثير ممتع أو محبب إذا لم تثر فينا مشاعر الخوف . فنحن نمارس الأحساس ببعض الخوف ، ونحن نعلم أننا معرضون لمواقف خطرة غير حقيقية ، والاحساس بالخطر ليس ممتعاً بحد ذاته وإنما يكون ممتعاً بمشاعر البهجة للهرب والنجاة منه .

يقول علماء النفس ليس كل الخوف مرضاً فقد تكون المخاوف عادية ، لا تلفت الاهتمام بل هي مفيدة ، وقد تكون مخاوف مرضية الرؤية بطريقة أفضل ، تبدأ مشاعر الخوف تسيطر على الطفل ، فهو في البداية يفهم قليلاً عما يجري حوله ، ولكنه عندما يفهم أكثر يشعر بحاجته الأكثر للاحتياط وحماية نفسه .

وينتج الخوف عند الأطفال من المؤثرات العنيفة المفاجئة ، وبفقدان التدعيم النفسي والاجتماعي يزداد الاحساس بالخوف مثل فقدان رعاية الأم وحبها نتيجة انفصال الأبوين أو انشغال الأم بالعمل أو مرضها ، كذلك الاحساس بالعنف وعدم القدرة ، فعندما يجوع الطفل ، وتهمل الأم إرضاعه أو إطعامه فإنه يشعر بالخوف نتيجة إحساسه بأن الخطر يهدده ، أو الشعور بعدم مقدرته على حماية نفسه .

يضيف الأخصائي : ان ظهور مشاعر الخوف على الطفل عادة ما تكون في صورة خوفه من بعض الحيوانات أو الخوف الاجتماعي الذي يظهر في صورة انطوائه أو انعزاله عن الآخرين . ورفض التحدث مع الآخرين ، وامتناعه عن اقامة العلاقات مع غيره ، وعزلته حتى عن

الأطفال الذين في نفس سنه ، وقد يأتي الخوف في صورة جسمانية ، مثل إصابته بالقيء صباح كل يوم ، وتعرضه للأمراض المختلفة ليهرب من المدرسة وقد يظهر الخوف في صورة اضطراب النوم والتعرض لاحلام مزعجة ، وكوابيس يصحو منها الطفل مفزوعاً ، وقد يبدو الخوف في تصرفات الطفل ويتمثل في شدة ارتباطه بأمه والالتصاق بها ، وعدم رضائه وبكائه أذا بعدت عنه .

والطفل في سنوات عمره الأولى لا يعي مفهوم الخطر الحقيقي ، فعلى الوالدين متابعة صغارهما حتى لا يتعرضوا للاخطار ، ونوعيته ، بمخاطر الحروق ، والجروح ، والنار ، والكهرباء ، إذ أن الخوف ضروري وصحي في الوقت نفسه . وإذا كان موقف الأهل الحازم أمام المخاطر الحقيقية ضرورياً فإن القلق الزائد والذي تظهره الأم من وقت لآخر دون سبب يخلق طفلاً جباناً ، وقليل الثقة بالنفس ، فالطفل قد يصبح قادراً على تجنب المخاطر وا كتشاف العالم في الوقت نفسه إذا سمحنا له أن يقوم ببعض التجارب ، فنعلمه كيف يستخدم سكيناً أو مقصاً ، ونوضح له أن المكواة تسبب حروقاً حتى إذا لم تكن شديدة السخونة .

ويلخص الدكتور أسباب خوف الطفل في النقاط التالية :

- غياب الأم المتكرر وتركها لطفلها فترات طويلة مما يشعره بفقدان الأمان ويهدد شعوره بالأمن .
- تأثر الطفل بمخاوف الآخرين .

أما بالنسبة للعلاج فإن معرفة الأسباب السابقة تجعلنا على يقين بإمكان العلاج وقد تحتاج بعض الحالات الى وقت طويل في العلاج والى أم متفهمة

وأخيراً يقدم الاخصائي نصائحه فيقول :

- على الكبار الامتناع عن السخرية من مخاوف الأطفال فلا يجب أن يتهم الطفل بالجبن ، إذا ما أبدى شعوراً بالخوف ، وأن نحاول أن نجعل له أسباب هذا الخوف أموراً مألوفة لديه .

- تشجيع الطفل على التحدث عن خبراته المؤلمة فهذا الحديث يجعله يشعر بأنها أمر هين .

- عند تعرض الطفل لحادث مؤلم كموت عزيز ، يجب على المحيطين به الحرص على شغل أوقاته وإحاطته بالعطف .

- عرض حالات مخاوف الأطفال المرضية على الطبيب النفسي لعلاجها إذا اقتضى الأمر .

ويقول أخصائي امراض النساء والتوليد أن الانفعالات السريعة التي تتعرض لها الأم والتي لا تستمر لمدة طويلة ليس لها أي تأثير على الجنس ، أما بالنسبة للانفعالات والضغوط التي تستمر لفترة طويلة ، فإنها تؤثر بشكل واضح على الجنين . وقد تمكن الأطباء والمتخصصون بواسطة منظار الرحم - التأكد من أن الجنين يتأثر بمجرد امساك الأم للسيجارة خاصة إذا كانت عصبية المزاج ، والطريف أنه يتأثر حتى عند أخذها حماماً للشمس ذلك من خلال أغشية بطن أمه . أما في حالة تعرض الأم لضغوط عصبية أو نفسية فإن ذلك يؤدي الى افراز مادة الأدرنالين التي تؤثر على الدورة الدموية للجنين ، وبالتالي تنتقل العصبية اليه .

وقد اثبتت الأبحاث العالمية - نتيجة استخدام المنظار الضوئي - ان حقن الأم بمادة السكارين لا تصاحبه تغييرات في تعبيرات وجه الجنين مما يثبت عدم تأثره بتلك المادة ، نفس الشيء يحدث

عندما تشرب الأم أي مشروب ساخن .

والغـريب أيضاً أن الأبحـاث قد أثبتت أن الجنين يسمـع أبويـه ، وبذلك يتعـرف على صوتهمـا بعد ولادتـه ، ويميزهمـا عن أي صوت آخر ويؤكد هـذه النظريـة أيضاً أستـاذ علم التخديـر في جامعـة الينوي د . فينسنت كـولنز بقـوله : ان الهيكـل التنـظيمي للجهـاز العصبي ، بمـا في ذلك الأعصـاب الحسيـة يتكـون بـأسـره في الجنين . بحلول الأسبوع الثامن من الحمل .

ويضيف أنـه مـع بـدايـة الأسبــوع الثـاني عشـــر يبـدأ الجنين في التحرك إستجابـة للمس ، ويفزع للضـوضاء ويشـرب بمعدل أعلى إذا أضيف السكر الى السائل الذي يحيط به في الرحم .

وخلاصة القـول إن الجنين الذي يبلغ من العمـر أسبوعـاً يستجيب للمؤثـرات الخارجيـة كإستجـابة الطفل بعد ولادتـه ، إذن فهو يشعـر بالألـم أثناء عملية الاجهاض .

عسر الولادة يؤثر على ذكاء طفلك

إن درجة ذكاء الانسان تتوقف على عوامل كثيرة أهمها الوراثة . . ولكن هناك عوامل خارجية أخرى قد تساعد تنمية القدرات الذهنية وزيادة نسبة الذكاء وخاصة في مرحلة الطفولة مثل الرعاية والتنشئة الاجتماعية والصحية السليمة . . .

وأخرى قد تؤدي الى نقص درجة هذا الذكاء حتى تصل أحياناً إلى التخلف العقلي والولادة المتعسرة كما يقول أخصائي جراحة المخ والأعصاب ، تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى ذلك وهي تحدث غالباً نتيجة ضيق في حوض المرأة أو اختلال في وضع الطفل داخل الرحم . . وعندما تتعسر الولادة فإن كمية الأوكسجين التي تصل الى مخ الطفل في هذه الفترة لا تكون كافية وبالتالي يحدث تأثر في بعض خلايا المخ تؤدي إلى حدوث نقص في درجة ذكائه وتخلف في قدراته الذهنية ، بالاضافة الى أنه يتأخر عن أقرانه في المشي والجلوس والكلام . . .

ولهذا فمن المهم جداً عدم تطويل فترة عسر الولادة ، أما الأم فيجب ألا تسرف في تعاطي الأدوية أثناء فترة الحمل إلا بإشراف الطبيب لأن الأدوية لها تأثير ضار على الجنين وخاصة مع المضادات

الحيوية والمهدئات والأدوية المضادة للقيء والكورتيزونات والفيتامينات والتدخين . .

وكذلك فإن تعرض الأم لحالات الأنيميا الشديدة أو فترات طويلة من النزيف يؤثر مباشرة على الطفل ويقلل كثيراً من قدراته الذهنية ودرجة ذكائه .



تشوهات الأجنة يمكن تجنبها
بنشر الوعي الصحي بين الأمهات

تشكل العيوب الخلقية عبئاً ثقيلاً على الأسرة والمجتمع ككل ، ويزداد العبء إذا كان العيب الخلقي وراثياً ، إذ يتكرر ظهوره لدى أطفال العائلة الواحدة .

يقول مدير إحدى المستشفيات أن الأسباب التي تؤدي الى اصابة الأجنة بالعيوب الخلقية متعددة . . . من بين هذه الأسباب زواج الأقارب ، وإرتفاع سن الأنجاب عند الأب والأم عن ٣٥ عاماً ، بالأضافة الى وجود اختلال في الكروموزومات المؤثرة في العوامل الوراثية ، بجانب اختلال في المواد البيوكيميائية في دم الجنين . كما تؤدي اصابة أحد الوالدين بالتخلف العقلي إلى اصابة المولود بتشوهات خلقية بالوجه أو أجزاء الجسم المختلفة .

أما العوامل المؤثرة على نمو الجنين أثناء الحمل فهي : اصابة الأم ببعض الأمراض الفيروسية مثل : الحصبة الألمانية ، أو الأنفلونزا ، أو تعاطي بعض الأدوية مثل المهدئات والهرمونات أثناء الحمل ، أو الولادة المتعسرة .

ويضيف الطبيب أن هناك بعض الأمراض الوراثية التي لا تسبب نشوهات خلقية للمواليد ، مثل مرض السكر وأمراض القلب ، والأمراض العصبية وبناء على ذلك يجب الاهتمام بنشر الوعي الصحي عن الأمراض الوراثية ، وتدريس مبادىء علم الوراثة في المدارس الثانوية ، مع مراعاة تدريسه في الكليات الطبية ، والتعريف بإمكانية علاج بعض الأمراض الوراثية ، ومدى فائدة الفحص والتشخيص قبل الزواج لمعرفة فصيلة الدم لكل من الأم والأب .

حتى يولد طفلك بشكل طبيعي

لماذا يولد طفلي معوقاً ؟

سؤال تـردده كل أم رزقت بـطفل معـوق والحيرة تمـلأ عينيها وهي ترى طفلها الصغير وأملها الكبير يستقبل الحياة عاجـزاً ناقصـاً عن أقرانـه وقـد لا تعـرف أنهـا مسؤولـة عمـا أصـاب طفلهـا دون وعي أو ادراك . والطفل الصغير الذي يـولد معـوقاً يكـون عادة ضحيـة لبعض التصرفـات والأساليب الخاطئة التي تتبعها الأم أثناءفترة الحمل .

وأهمهـا كمـا يقـول أستـاذ جـراحـة المـخ والأعصـاب أن تعـاطي الأدوية بكثرة أثناء فترة الحمـل وخاصـة المضادات الحيـوية والمهـدئات والتدخين والأدوية المضـادة للقيءوالكورتيـزونات والفيتـامينات والتعرض للأشعة أو الاصابة بالحمى القرمزية .

أقل هذه الأشياء خاصـة أذا لـم تؤدي في معظم الأحيان الى حدوث تشـوهـات بـالجنين تكـونتحت اشـراف طبيب متخصص ، وهنـاك أيضـاً سبب وراثي يتعلق بـزواج الأقارب خـاصـة إذا كـان في العـائلة مـرض وراثي فهنـاك الكثيـر من الأزواج يتجـاهلون هـذه الحقيقـة منـدفعين بعاطفتهم و تقاليد العائلة ولا يضعون في اعتبارهم هذه النتيجة .

ويقول الاخصائي : ان التخلف العقلي بـأشكالـه المتعددة أصبح

ظاهرة منتشرة وتزداد نسبتها بصورة واضحة . . وهذا ما يؤرق الجهات الطبية . . ويحدث أساساً نتيجة لالتئام مبكر في عظام الجمجمة حيث تضغط على المخ ولا تسمح له بالنمو الطبيعي فيتسبب في نقص القدرات الذهنية والذكاء واحياناً ضعف في الأبصار وتغير الشكل الطبيعي للرأس فيبدو أصغر من الحجم العادي أو كبيراً جداً وهوما يعرف بالاستسقاء .

وهناك كثير من الحالات التي يتم علاجها بعد الولادة مباشرة وتهدأ فإن الدكتور ينصح كل أم أن تهتم بنفسها أثناء فترة الحمل وأن تحرص على الكشف الدوري عند طبيب متخصص ليتم اكتشاف أي احتمالات لأمراض أو تشوهات للجنين حتى يتم علاجها في وقت مبكر .

وعندما يخرج طفلك إلى النور فيجب أن تهتمي جيداً بنوع الحليب الذي تعطيه له وأن يحدده الطسيب ، لأن هناك بعض الأنواع لا تتناسب مع طبيعة جسم الطفل وعملية التمثيل الغذائي لديه مما يؤدي الى اصابته بالأمراض والأفضل من ذلك أن تحرصي على ارضاع طفلك رضاعة طبيعية فإنك بذلك تقدمين له الصحة والحنان .

ولادة التوائم

أكدت احدث احصائية عن ولادة التوائم في العالم ان نسبة المواليد في زيادة مستمرة ولكنها منتظمة .

يقول أخصائي امراض النساء ومدير إحدى المستشفيات أن هناك عملية ولادة لتوائم مختلفين أو متشابهين في كل ٨٠ حالة ولادة و٣ توائم في كل ٦٤٠٠ حالة ولادة و٤ توائم في كل ٥١٢ ألف حالة ولادة وفي كل ٤ ملايين يخرج ٥ توائم .

وظاهرة ولادة التوائم موجودة بشكل منتظم في العالم العربي وكل دول العالم . إلا أن هذه النسبة زادت قليلاً مع استخدام السيدات لاقراص السكلوميد التي تؤخذ لإحداث التبويض عند بعض السيدات .

ويؤكد الأخصائي أن عملية ولادة التوائم شيء يتم بيد الله ولا يمكن مع تقدم الطب في كافة نواحيه التحكم فيها أو ضبطها .

إلا أنه أيضاً تزيد نسبة الوفيات في التوائم حيث لا تصل مدة حمل التوائم الى الشهور الكاملة للحمل وهي التسعة أشهر حيث غالباً ما تلد الأم في الشهر السابع أو الثامن وغالباً ما يؤثر جنين على آخر وتكون النتيجة وفاة واحد منهما . . كما أن حالات الوفاة تزيد كلما زاد

عددالتوائم كأن تلد الأم ٣ أو ٤ وأحياناً ٥ أطفال .

وعموماً الرعاية الاجتماعية والصحية للتوائم غالباً ما تنهك قوى الأم ويحدث ضغط في درجة كثافة الرعاية لمولود دون الآخر وتكون النتيجة الطبيعية مع ضعف الجسم وقلة شهور الحمل الوفاة أيضاً .

ويقول أخصائي طب الأطفال : ان ولادة التوائم تزيد عقب تناول بعض الهرمونات التي تساعد على الإنجاب غير أن حالات التوائم الملتصقة تعتبر أكثر ندرة وكثيراً ما تصاحب هذه الحالة تشوهات خلقية في القلب أما السبب وراء حالة التوائم الملتصقة هو تعرض الأم لعدد من العوامل منها تلوث البيئة أو تعرضها لمواد أشعاعية سواء كانت نتيجة لتعرضها لاشعاعات تشخيصية أو علاجية أو عقاقير وأدوية كيميائية ، أو مواد غذائية ملوثة أما بالاشعاعات أو بمبيدات حشرية أو بمواد كيمياوية مثل ما حدث في خليج باليابان عندما القيت فيه نفايات صناعية تسبب في إصابة الأسماك بالتلوث وبالتالي الأمهات الحوامل اللاتي تناولن هذه الأسماك كما حدثت نفس الحالة في اميركا عندما القوا ببعض المخلفات الصناعية مما أدى إلى أرتفاع نسبة ولادة توائم ملتصقة في مناطق مختلفة من الجسم ، فهناك التصاق من ناحية الرأس واحماناً يكون الالتصاق من ناحية البطن أو الصدر أو الأرداف وفي بعض الحالات يولد الطفل وله رأسان أو ثلاث أرجل إلى غير ذلك من أنواع التشوهات .

وفي هذه الحالة يتوقف الفصل الجراحي على سلامة الأعضاء الحيوية مثل القلب والكبد والامعاء والكليتين والرئتين بما يخدم الطفلين وألا يضطر الى الاستغناء عن أحدهما ، كما تتوقف سلامة الأطفال على نوعية العيوب الخلفية التي يولدون بها .

اما النصيحة التي يقدمها الاخصائي لكل أم فهي عدم تناول اي أدوية أو عقّاقير أو التعرض لأي اشعاعات أثناء فترة الحمل والامتناع نهائياً عن التدخين .

وقد أسفرت الدراسات التي قام بها العلماء بمعهد الابحاث السيكولوجية بجامعة مينسوتا حول ظاهرة التشابه في التوائم الذين انفصلوا بعد ولادتهم عن أن هؤلاء المتشابهين والذين عاشوا في بيئات مختلفة تماماً ومع أبوين مختلفين تبين انهم مشتركون في نواحٍ كثيرة جداً تظهر بوضوح عندما يلتقون مرة أخرى .

ومن ناحية التشابه ، ميلهما وتفضيلهما لعطر معين . أيضاً تفضيلهما لنفس الألوان . وقد بلغ التشابه بينهما إلى حد أن كلا منهما اختار زوجته بنفس الاسم ونفس الشبه . كما أنهما يتشابهان في تفضيلهما لنفس أنواع الطعام .

ولكن السؤال الذي حيّر العلماء اثناء بحثهم على ما يقرب من ١٦ توأماً ، هو مدى تأثير العوامل البيئية على الغباء السيكولوجي للانسان ومدى تأثير عنصر الوراثة عليه وقد توصل العلماء بعد بحث طويل أن كلا من العنصرين ـ العوامل البيئية والوراثية ـ مكملان بعضهما البعض فعنصر الوراثة من الناحية الجسمية والعقلية يؤثر بدوره على التصرفات السيكولوجية والاجتماعية .

التيتانوس أهم أسباب وفيات الأطفال حديثي الولادة

أثبتت الأبحاث مؤخراً أن مرض التيتانوس من أخطر الأمراض التي تؤدي إلى وفاة الأطفال خلال الشهر الأول بعد الولادة ، وان إصابة الأم بأمراض الضغط والتهاب الكلى والسكر أثناء فترة الحمل قد تؤدي الى حدوث التهاب أو تجلط في مشيمة الجنين مما يؤدي لوفاته في أشهر الأحمل الأخيرة .

وكان اخصائي رعاية الأمومة والطفولة قد نظم مجموعة بحوث لدراسة أسباب وفاة الأطفال في الأشهر الأخيرة للحمل وأسباب وفيات الأطفال حديثي الولادة في العالم العربي ، وذلك من خلال إجراء بحوث ميدانية في بعض القرى على عينة مثلت ٨ آلاف نسمة .

قام الباحثون بدراسة ٤٤٢ حالة وفي خلال شهر واحد من الفترة الزمنية المقررة للبحث والتي تمتد لعام كامل ، إتضح أن عشر أمهات فقدن أطفالهن في الأشهر الأخيرة للحمل وهناك عشر حالات لوفاة الأطفال خلال الشهر الأول من الولادة . وقد أظهر البحث حالات وفيات الأطفال حديثي الولادة نشأت عن أصابتهم بمرض التيتانوس بسبب التلوث أثناء عملية ربط الحبل السري أو عدم نظافة الطفل وأن

كل حالات الوفاة كانت في حالة الولادة التي تمت على يد الأقارب .

وقد أوضح البحث مدى خطورة هذا المرض على الأطفال حديثي الولادة ، إذ أثبت أن نسبة وفيات الأطفال الناتجة عنه أكبر مما تشير له التقارير الرسمية حيث أنه قد جرت العادة في القرى ألا يتم الابلاغ عن الطفل المترفي من جراء هذا المرض خلال شهره الأول .

وتوصلت مجموعة البحث إلى إعطاء الأم حقنتي تيتانوس أثناء فترة الحمل قد يمنح الجنين مناعة ضد هذا المرض الخطير وما زالت التجارب مستمرة حول هذه النقطة حتى الوصول لنتيجة مؤكدة .

كذلك انتهى البحث إلى أن من أخطر الأمراض التي تهدد الجنين اصابة الأم بأمراض الضغط والتهاب الكلى والسكر والأمراض النفسية ، وسوء التغذية أثناء فترة الحمل ، ذلك لأنها تؤدي الى حدوث التهاب أو تجلط في المشيمة مما يؤدي لوفاة الجنين في أشهر الحمل الأخيرة .

الطفل يشعر بأمه منذ ولادته مباشرة

أكد البروفسور برازلتون بكلية طب الطفل بمستشفى بوسطن الاميركية أن الطفل يشعر تماماً بالأم عند ولادته ويتبادل معها الشعور والأحاسيس المختلفة .

كما أكد بعد إجراء عدد من التجارب العلمية أن الطفل في اليوم الرابع من ولادته يتعرف على صوت أمه عندما تداعبه وينبعه اليها ويشعر بها .

ويعتبرذلك الرأي مخالفاً لآراء بعض العلماء الذين يؤكدون على أن علاقة الوليد بأمه ليست جنيات وراثية ولكنها علاقة تدعمها الأيام والمواقف .

الذكور أكثر تعرضاً للتشوهات الخلقية عند الولادة من الأناث

أوضحت دراسة قام بها مجموعة من أطباء امراض النساء والتوليد أن نسبة تعرض الأطفال الذكور الى التشوهات الجسدية عند الولادة هي ضعف إصابة الأطفال الأناث .

كما أكدت الدراسة أن نسبة التشوهات الخلقية تزيد عند سكان المدن بالقياس الى سكان الأرياف حيث تبلغ النسبة في المدن ٦٤٪ في حين تبلغ النسبة في الأرياف ٥٥٪ .

وذكرت الدراسة ان تلوث البيئة ونوعية الأطعمة التي يتناولها سكان المدن من أهم العوامل المسببة للتشوهات الخلقية في حين أن التدخين من أهم الأسباب وراء تشوهات الأجنة في الريف .

وقد أُجريت الدراسة على ٤٢٠٠٠ طفلاً كان ٢٦٩ منهم يعانون من التشوهات الخلقية .

لا خوف على المرأة إذا حملت بعد الأربعين

الحمل بعد سن الأربعين لا يشكل خطراً على صحة المرأة أو صحة الجنين .

هذه الحقيقة توصل اليها د . ستيفن لاندر من فلوريدا بعد سلسلة من التجارب الطبية وقال : لا خوف على المرأة إن حملت بعد هذه السن بشرط أن تكون وزوجها بصحة جيدة ، وأن تكون دورتها الشهرية منتظمة .

ويضيف ، بأن اضطراب الدورة الشهرية يعني وجود خلل في الافرازات ، وينتج عن ذلك أن هذا الخلل هو السبب في النتائج الصحية الضارة التي قد تصيب المرأة أو الجنين .

وقد أكد الطبيب أن النوم الجيد والعميق والكافي له علاقة وثيقة بالحفاظ على سلامة المرأة وسلامة جنينها .

الرضاعة الطبيعية أفيد

لن أُرضع طفلي لأن ذلك يرهقني ويشوه من جمالي .

اعتقاد خاطىء من أساسه . . ولكنه مع الأسف الشديد يسيطر على تفكير عدد غير قليل من الامهات . . .

إن الرضاعة الطبيعية هي أحسن وسيلة وأضمن طريق للمحافظة على صحة الطفل المولود . . . أما الرضاعة الصناعية فلها متاعبها وأخطارها . .

والآن . . . مع هذه المشكلة التي قد تحدث في بيتك :

الأمهات في جميع انحاء العالم يبغين لأطفالهن أحسن ما في الأمكان .

ومن المؤسف أنهن لا يعرفن أن حليب الأم هو خير غذاء للأطفال . وطوال ملايين السنين ، عدلت الطبيعة تكوين حليب الأم وواءمته بحيث يهضمه الطفل تماماً ، ويهيىء له معدل نمو جيد . أما حليب الأبقار ، وهو أفضل بديل ، فهو باهظ التكاليف .

وصحيح أن رجال الصناعة قد حاولوا تعديل حليب الأبقار عن

طريق تعقيمه ، وإذابته ، وتكملته بحيث يصبح تكوينه مماثلاً لتكوين الحليب الآدمي .

ولكن يجب أن نعرف أن حليب الأبقار المعدّل ، كما يباع في علب ، ما هو إلا بديل للحليب الحقيقي . وحليب الأبقار « المعدل ليلائم الطبيعة البشرية » أو المتجانس لا يمكن للطفل أن يهضمه تماماً أو يمتصه كما هو الحال في حليب الأم - ومن ثم فإنه ينبغي تغذية الأطفال بكميات أكبر كثيراً من هده الألبان البقرية المعدلة لكي يكون نموهم جيداً .

وفي البلدان المتقدمة ، حيث تعتاد الأمهات تغذية أطفالهن بحليب البقر المعدل بدلاً من حليبهن ، أصبح مألوفاً أن يقارن الكتّاب بين حليب الأم وحليب البقر . ولعل ذلك نوع من التبرير غير المقصود بيد أنه ينبغي ، دوماً ، إقرار الحقائق ، فحليب الأم غذاء للأطفال ، وحليب البقر غذاء للعجول . فإذا استخدمنا حليب البقر لتغذية الأطفال فإننا نستخدم بديلاً ، إذ ان غذاءهم المثالي هو حليب الأم . والذين لا يمكنهم بلوغ هذه المثالية هم وحدهم الذين ينبغي لهم التراجع إلى استخدام حليب البقر .

وخلال السنوات العشر الأخيرة ، أدركت السيدات المثقفات في البلدان المتقدمة أنهن باستخدامهن حليب البقر يعطون أطفالهن « الغذاء التالي للأفضل » . وفي معظم الجامعات في اميركا وبريطانيا وأوروبا ، عادت زوجات المدرسين والأساتذة وكذلك الخريجات إلى إرضاع أطفالهن من أثدائهن وانتشرت نوادٍ مثل « لاليش ليج » في كثير من البلدان والمدن ، انشأتها سيدات عاليات الثقافة . والهدف الرئيسي هو إقناع وتثقيف السيدات الأخريات بشأن أهمية الرضاعة من الثدي .

وأكد الأطباء أن حليب الأم ، فضلاً عن أن هضمه وامتصاصه

تماماً بواسطة الطفل فإنه ينقل اليه من الأم بعض الأجسام الحصانية ويجعله أقل تعرضاً للعدوى . فالأطفال الذين يرضعون من أثداء أمهاتهم تكون أصابتهم بنوبات الاسهال ، والقيء والوعكات المعدية أقل منهالدى من يرضعون صناعياً .

والأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من أثدائهن يكون ارتباطهن بالطفل أوثق وحبهن له أكبر . والأطفال كذلك يكونون أقل توتراً ، واهناً بالاً وأسعد حالاً . وتشير بعض الدلائل إلى أن هذا التقارب قد يكون ذا آثار بعيدة المدى على مستقبل الطفل .

والأمهات في جميع أنحاء العالم يرغبن في منح أطفالهن أفضل الأشياء ، ويجب أن يفهمن أن حليبهن هو أفضل غذاء للرضع ، وخاصة خلال الأشهر الأربعة الأولى من حياتهم ، وأن حليبهن يجعل الأطفال أقوى أمام العدوى والأمراض ، وأن عملية الرضاعة الطبيعية تهيىء لأطفالهن فرصة أفضل لحياة سعيدة مستقرة عندما يصبحون بالغين .

الرضاعة الطبيعية
ومتاعب الرضاعة الصناعية

تبين وجود علاقة إحصائية بين سرطان الثدي والسيدات اللاتي لا يرضعن أطفالهن من أثدائهن . فقد وجد أن سرطان الثدي أكثر انتشاراً بينهن . إلا أن تفسير هذه العلاقة ليس بهذه البساطة البادية إذ أنه ظهر أن عوامل أخرى لها دورها في هذا المجال .

وفي البلدان المتقدمة ، حيث مستوى المعيشة مرتفع ، والمال ميسر ، والخدمات الصحية متطورة والخدمات الاجتماعية كالمياه والمجاري مسلم بها جدلاً ، يجوز السماح للأمهات باختبار « التالي للأفضل » في تغذية أطفالهن .

وفي غالبية البلدان النامية في العالم يكون لاختيار الرضاعة من الثدي أصداء كثيرة لا بالنسبة للطفل وحده ولكن أيضاً للأسرة وللوطن .

وثمة عوامل عديدة في البلدان المتقدمة تعاون الأمهات اللواتي تقررن استخدام الرضاعة الصناعية . فالماء النقي الصحي ميسر دوماً ، إذ أن الأمر لا يتطلب سوى فتح الصنبور (الحنفية) . وتلك الأمهات يمكنهم قراءة وإتباع الارشادات الخاصة بخلط مساحيق الحليب

والمدونة على الصفائح أو الزجاجات . كما يفهمن تماما فكرة الجراثيم المسببة للعدوى ، ويقمن عن طيب خاطر بتنظيف وتعقيم زجاجات الرضاعة .

أما الأمهات في البلدان النامية فلا يتوفر لهن ذلك . وفي معظم المناطق الريفية بتلك البلدان ، حيث يعيش أكثر من ٨٠٪ من السكان ، لا يتيسر الحصول على المياه إلا من القنوات والأبار وأحياناً تضطر السيدة الى السير مسافة من خمسة إلى عشرة كيلومترات للحصول على دلو من الماء المخلوط بالطين لاستخدامه في حاجتها المنزلية . وتكون هذه المياه الثمينة الحافلة بالجراثيم والجسيمات الدقيقة هي السائل الوحيد الميسر عادة للخلط بغذاء الرضيع ، كما أن غلي الماء وترشيحه ليس بالأمر الهين فالوقود لا بد من جمعه ، وهذا يعني رحلة أخرى إلى الغابة .

والأكواخ التي يعيش فيها معظم سكان الريف خالية من تسهيلات التخزين ، فليس بها خزانات و ثلاجات أو رفوف وما من مكان لحفظ الأغذية وعلب الحليب سوى الأرضيات أو تحت السقوف .

ونظراً لأن معظم النساء محرومات من التعليم ولا يمكنهن قراءة أو فهم الارشادات الخاصة بخلط مساحيق الحليب أو تجفيف محلوله . وقد تتيسر موازين الرضع ، والممرضات ، في العيادات والمراكز الصحية ، ولكنها قد تكون على بعد عشرة كيلومترات أو أكثر .

وفكرة الجراثيم المسببة للمرض عسيرة الفهم للغاية بالنسبة لأناس نشأوا على اعتقاد أن سبب المرض أو الوفاة يرجع إلى الأشرار ، وغضب الألهة ، والسحر ، والحسد . فبعد أن تتعلم

الأمهات كيفية تعقيم زجاجات الرضاعة في عيادات رعاية الطفل تصلن إلى دورهن وتعقمن الزجاجات وخليط الحليب كما تعلمن في العيادة ، ثم تضعن الزجاجة والخليط في حقائبهن اليدوية أو يغلفنهما بربا ط الرأس .

وهن في الغالب يعتقدن أنه ما دام قد تم تعقيم الزجاجات فإنها تظل معقمة وصالحة للاستعمال مهما كان ما تعرضت له .

ونتيجة ذلك أن الأطفال الذين يرضعون صناعياً في البلدان النامية يصابون بنوبات متواترة من نزلات المعدة والامعاء مع قيء وإسهال وفقدان لماء الجسم .

ويقضي الأطباء والممرضات بالمستشفيات جانباً كبيراً من وقتهم لاعادة الماء إلى أجساد هؤلاء الأطفال ولدى معظم المستشفيات غرف خاصة لتعويض سوائل الجسم . وفي المناطق المحرومة من هذه التسهيلات أو حيث لا يحضر الأطفال إلى المستشفى في وقت مبكر بما فيه الكفاية ، بموت كثير منهم . ويعتقد الأطباء في البلدان النامية أن تغذية الطفل صناعياً هي بمثابةالحكم عليه بالاعدام ؟

وفي معظم البلدان النامية يستقطع ثمن مسحوق الحليب نسبة عالية من دخل الأسرة . وقد يكون ثمن علبة من مسحوق الحليب أكثر من أجر الوالد عن يوم بأكمله ونتيجة هذا الارتفاع النسبي لثمن غذاء الرضيع لن تستخدم علبة الحليب بحيث تظل باقية لأطول مدة ممكنة ، مما يؤدي إلى أنه بدلاً من أن يتلقى الطفل غذاء ملائماً يحصل على محلول حليب مجفف معظمه ماء ولا يمكن أن يساعد على نموه . كما يظل الطفل يبكي طوال الوقت من الجوع . ولا تجد الأسرة راحة كما يصبح الوالدان قلقين لأنهما لا يمكن أن يفهما هذا الموقف الذي يجاهدان فيه لاعطاء طفلهما أفضل ما لديهما ومع ذلك فإن الطفل

وفي عدد قليل جداً من البلدان النامية قطعان ماشية لانتاج حليب البقر . وينبغي استيراد مساحيق الحليب ، والحليب المجفف ، من البلدان المتقدمة مقابل نقد أجنبي . ولما كان عدد الأمهات اللاتي يتوقفن عن ارضاع أطفالهن من أثدائهن يتزايد في هذه البلدان ، فإن على حكوماتها أن توفر المزيد من النقد الأجنبي لاستيراد حليب الأطفال . ومن ثم فإن على حكومات البلدان النامية التزاماً نحو شعوبها لدعم نشر الحقيقة بينهم وهي أن الغذاء المثالي للرضع هو حلب الأم ، أما حليب البقر فهو الذي يليه في الجودة . وينبغي إتاحة كافة التسهيلات للأمهات لكي ترضعن أطفالهن من أثدائهن لأطول فترة ممكنة .

والعوامل التي تجعل المزيد من الأمهات يبدأن في إعطاء حليب البقر بدلاً من حليب صدورهن كثيرة ، وهي تشمل :

- الاتجاه المتزايد لدى الامهات للخروج للعمل في المكاتب والحوانيت .
- الاتجاه الى التفكير في الرضاعة الصناعية كجزء من « المدنية الغربية » التي لا بد أنها « أفضل » من الرضاعة الطبيعية . ويقوي هذا الاعتقاد عندما ترى الأمهات القرويات الأميات أن السيدات المتعلمات المثقفات « الممتازات » تقلعن عن الأرضاع الطبيعي وتلجأن إلى الرضاعة الصناعية .

فإذا لم يتخذ اجراء موحد فسوف يأتي قريباً الوقت الذي يفقد فيه ثدي المرأة وظيفته في تغذية الصغير وليصبح فقط رمزاً للأنوثة .

وتفادياً لهذه الكارثة ينبغي للحكومات في جميع أنحاء العالم

وعلى الأخص في البندان النامية ، وكذلك للعاملين في حقل الطب والحقول المعاونة له ، أن يتأكدوا من أن الشعوب تتاح لها كل الفرص للتعرف على الحقائق . ويجب تقديم كل التسهيلات في المكاتب التي تعمل بها السيدان لتمكينهن من إرضاع أطفالهن طبيعياً ، أو إتاحة وقت راحة لجميع الأمهات لتمكينهن من إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية .

ويجب إرغام منتجي اغذية الأطفال على خفض نغمة ومستوى اعلاناتهم تجنباً لتشجيع الأمهات على التخلي عن الرضاعة الطبيعية من أجل الفوائد الخيالية للرضاعة الصناعية .

وينبغي للأطباء ـ وخاصة في البلدان النامية ـ أن يعرفوا المزيد عن تغذية الطفل وأهمية الرضاعة الطبيعية ، لكي يكونوا هم والممرضات والموظفون الصحيون الآخرون قدوة حسنة ويعلمون الأمهات أن المثل الأعلى في تغذية الطفل هو حليب الأم .

كيف يستفيد طفلك من الرضاعة الطبيعية

إرشادات هامة لكل أم ، لكي يستفيد طفلها الصغير من رضاعة الحليب الطبيعية .

يؤكد اخصائيو الأطفال من الأطباء على أهمية الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن ٦ أشهر للطفل منذ ولادته ، وكذلك الوضع الصحيح للطفل أثناء الرضاعة .

وأوضح اخصائي الأمراض الباطنية والأطفال . ان الوضع السليم للطفل أثناء الرضاعة يجب أن يكون فيه شبه جالس ، وعدم ارضاع الطفل وهو نائم على السرير ، حتى لا يستنشق حليب الثدي وتصيبه « الشرقة » .

يفضل أيضاً عدم قيام الأم باعطاء ثديها للطفل أثناء نومها في الليل ، ويعطى في هذه الحالة مشروبات ساخنة مثل « الكراوية أو التليو » وإذا كان الحليب بثدي الأم قليلاً ، فيجب ألا تحبسه عن الطفل ، لأن الحليب سيستمر ادراره من عملية الرضاعة ذاتها التي تنبه الغدد الحليبية بالثدي .

كما يجب إعطاء الفرصة للطفل بأن يتجشأ أثناء الرضاعة وبعدها

ويفضل أن يكون نـومه على الجـانب الأيمن في ضوء غيـر باهـر ، حتى لا يقوم بإرجاع رضعته .

يجب أيضـاً الاهتمام بـالنظافـة العامـة للطفـل الـرضيـع وإعـطاؤه حمـاماً يـوماً بعـد يوم في فصـل الشتاء ويـومياً في فصـل الصيف وعـدم تعريضه للتيار الهوائي بعد الحمام .

فوائد جديدة للرضاعة الطبيعية . . .

أثبتت الأبحاث العلمية أن الـرضاعـة الطبيعيـة تحمي طفلك من النزلات المعويـة التي تنتشر في فصـل الصيف . وهي إما نـزلات بسيطة تنتج عن عدم تنظيم مواعيد رضعات الطفل أو إعطائه غـذاء غير منـاسب لسنـه كالأطعمـة الدهنيـة والبطيـخ والشمـام . . أو نـزلات أشـد خـطورة تسببها أنواع معينة من الميكروبات حين يتناول الطفل طعاماً ملوثاً .

وأعـراض النـزلات البسيـطة إسهـال وقيء أمـا النـزلات المعـويـة الشـديدة فـأعراضهـا الاسهـال والقيء وارتفـاع درجـات الحـرارة وربمـا جفاف في الأنسجة .

يقـول اخصـائي الأطفـال : ان الـرضـاعـة الـطبيعيـة في المفتـاح السحري الذي تملكه كل أم للعنـاية بصحـة طفلها . وينصـح كل أم إذا أصيب طفلهـا بقيء أو إسهال أن تمنعـه عن الرضـاعة ١٢ سـاعة يعـطى خـلالها سـوائـل بسيـطة كالعـصـير والشـاي الخفيف فـإذا لم يتـوقف الاسهـال والقيء أو زادت حالتـه سوءاً فـلا بـد أن يعـرض الـطفـل فـوراً على طبيب مختص .

تنفس طفلك بطريقة غير سليمة أثناء الرضاعة يسبب له آلاماً في المعدة

مع خروج الجنين من بطن أمه الى هذا العالم ، تبدأ رحلة الانسان ، التي عادة ما تواجه بعض المصاعب ، فمنذ الأيام الأولى يواجه الوليد متاعب الرضاعة التي قد تكون طبيعية أو صناعية فقد لا يستطيع الطفل الرضاعة بصورة طبيعية لأنه قد يضطر الى استنشاق الهواء عن طريق الفم إذا كان هناك سبب من الأسباب يعوق التنفس من الأنف ، فينتج عن ذلك إبتلاعه لكمية كبيرة من الهواء الذي يدخل معدته الصغيرة فيملؤها ، فيشعر بالشبع المبكر ، ولا يستطيع تكملة الرضاعة ، ويصاب بالام في المعدة نتيجة ابتلاع هذا الهواء ، علاوة على عدم كفاية كمية الغذاء الذي يبتلعه ، وفي هذه الحالة يجب معرفة سبب الانسداد في المسلك الأنفي لعلاجه .

يقول دكتور في جراحة الأنف والأذن والحنجرة انه اذا اقتضى الأمر فإنه يمكن استعمال بعض نقاط الأنف لعلاج هذا الانسداد ، وهنا يجب استعمال هذه النقاط بحذر شديد ، فمثلاً توضع نقطة واحدة في فتحة واحدة من الأنف ، ثم بعد ساعتين أو ثلاث توضع نقطة ثانية في فتحة الأنف الأخرى ، وأحياناً ينصح باستعمال نقاط الأنف قبل الرضاعة بعشر دقائق ، وذلك في بعض الحالات التي تتطلب ذلك .

كما ينصح بمراعاة وضع الرضيع أثناء الرضاعة، فلا يكون مستلقياً على ظهره،

بل يجب أن يكون في الوضع شبه جالس أي مستنداً على ذراع الأم ، ورأسه مرفوع قليلاً على مستوى الجسم حتى لا يتسرب الحليب أو الغذاء أثناء الرضاعة الى قنوات ستاكيوس الى الأذن الوسطى ـ وذلك إذا كان الطفل مستلقياً على ظهره ـ فينتج عن ذلك التهابات الأذن الوسطى بأنواعها ومضاعفاتها . أما بخصوص الطفل في أعوامه الأولى فيجب ملاحظة تنفسه ، وهل التنفس يتم عن طريق الأنف أم عن طريق الفم ؟

فإذا كان التنفس يتم عن طربق الفم فهذا يعني أنه ربما يشكو سن لحمية ، وفي هذه الحالة لا بد أن تستأصل ، خاصة إذا كانت تعوق التنفس ، لأنها تتسبب في التهابات الأذن الوسطى . وقد تتسبب اللحمية أيضاً في اصابة الطفل بالنزلات الشعبية بصورة متكررة وذلك نتيجة للافرازات المستمرة التي تنشأ عنها ، وربما ينتج عنها تشويه للوجه نتيجة بقاء الفم مفتوحاً باستمرار ، فيبرز الفك العلوي ، والأسنان العلوية الى غير ذلك من مضاعفات ، مثل ضعف السمع وعدم القدرة على استيعاب الدروس ، والتخلف العقلي ، والتبول الليلي .

كذلك يجب عرض الطفل على أخصائي إذا ما اشتكى شكوى متكررة من التهاب اللوزتين حتى لا يتعرض الى الاصابة بمضاعفات هذه الالتهابات المتكررة مثل روماتيزم القلب ، والتهاب الكلى وغيرهما كما يجب عرض الطفل على الاخصائي إذا ما لوحظ أن سمعه ضعيف ، أو أنه يجب سماع الراديو أو التليفزيون المرتفع الصوت ، فقد يكون هذا الضعف في السمع نتيجة رشح خلف طبلة الأذن ، ففي

حـالة إهمـال العلاج تـظهر مضـاعفات خـاصة بحـاسة السمـع لا يمكن علاجها مستقبلاً .

كثرة الرضاعة تدر لبن الأم

ما هي الطريقة التي يمكن أن تزيدي بها من حليب الرضاعة في ثديك ؟

هذا السؤال الذي يتردد من كل أم تضع مولوداً وتبحث عن الطريقة التي تزيد بها حليبها خاصة إذا شعرت بأن الحليب يقل في ثديها .

ولزيادة حليب الرضاعة عليك أن تبدئي الرضاعة فور الولادة مبكراً كلما أمكن لأن الطفل يحتاج إلى حليب اللباء الهام لنموه .

- يفضل الارضاع من الثديين في كل مرة .
- لا تعطي الطفل غلوكوزاً أو ماء بالسكر أو أي شيء بزجاجة الحليب .
- إذا اعتقدت أن حليبك قليل فأكثري من عدد مرات الارضاع .
- لا تنزعي إذا حدث بكاء متكرر من الطفل ضميه إليك ودعيه يرضع .
- إذا وجدت ثديك صغيراً أو غير ممتلىء استمري في الرضاعة فالحليب موجود وسوف يزيد كلما زادت عدد مرات الارضاع .

حقيقة لا تعلمها الأمهات
يبدأ الطفل الرضيع بالتحدث مع
نفسه عن طريق المناغاة

أسعد اللحظات في حياة الأم تلك التي ينطق فيها الطفل لأول مرة بأسماء الأشخاص المقربين اليه والأشياء المحيطة به . غير أن هناك حقيقة قد لا تعرفها الأم وهي أن الطفل يبدأ بالتحدث مع نفسه عن طريق المناغاة ، وذلك أثناء وجوده في الفراش قبل أن يستغرق في النوم .

يقول د . ستان كوزاش رئيس قسم علم النفس بإحدى الجامعات الاميركية أن الأم عندما تسمع طفلها يناغي فإنها تعتقد أنه يلعب ، غير أن الطفل في تلك اللحظات يقوم بالتدريب على المهارات اللغوية . فهو عندما يناجي نفسه فإنه عادة ما يحاول اختبار اشكال جديدة للغة ، وممارسة بعض الألفاظ ، وترتيب الكلمات دون أن يتدخل أحد لتصحيحها .

وحديث الطفل الى نفسه يبدأ من سنة واحدة إلى سنتين ، ويستمر لمدة تتراوح ما بين ستة أسابيع ، وستة أشهر ، ويكف الطفل

عن مناجاته لنفسه قبل بلوغه عامه الثالث .

يقول د . كوزاش أنه لكي يزيد الوالدين من فرصة اكتساب الطفل للغة التي لا تعتبر جزءاً هاماً من مرحلة نموه، بل انها تدعيم للنمو نفسه ، فإن على الوالدان أن يشاركا الطفل في فترات نموه في المحادثات التي تدور بينهما ، كما يجب على الوالدين تشجيع طفلهما على التحدث عن الأشياء التي يهتم بها ، حتى ينمو ولديه خبرة ، وقدرة على التفكير السليم .

متى يتم فطام الطفل ؟

يقول اخصائي الأطفال : الفطام هو إعطاء الطفل أطعمة خارجة في وجباته غير حليب الأم . ويتم هذا تدريجياً لأن الفطام المفاجىء والسريع يؤدي الى اضطرابات معوية الى جانب الآثار النفسية السيئة على الطفل

لذلك يبدأ الفطام من بداية الشهر الثالث عن طريق اعطاء الطفل سوائل عبارة عن عصير فواكه ؛ برتقال ، تفاح ، ليمون ، وتبدأ بنصف ملعقة قبل الرضعة المراد استبدالها حتى نصل بعد أيام الى كوب كامل وهكذا عند إدخال كل صنف جديد بالنسبة للطفل .

متى تبدأ عملية الفطام ؟

. تبدأ عملية الفطام كما ذكرنا في الشهر الثالث ويرجع التبكير الى الأسباب التالية :

مخزون الحديد عند الطفل ينفذ تماماً مع نهاية الشهر الرابع . وحليب الأم فقير في عنصر الحديد لذلك نعطي الطفل أطعمة غنية بالحديد مثل العصائر . وممكن عن طريق بعض الأدوية الغنية بالحديد وهذا فقط بالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية .

ـ الفطام المبكر يعوّد الطفل على طعم الاغذية الأخرى وإلا أصبح متمسكاً بصدر أمه ويصعب فطامه .

ـ انزيمات هضم المواد النشوية الموجودة في اللعاب يكتمل نضجها مع نهاية الشهر الثاني .

ويحذر الأخصائيون من تأجيل عمليات الفطام وهو الفطام النهائي ، بمفهومه لدينا أي الامتناع التام عن حليب الأم في الحالات الآتية :

ـ في فصل الصيف : لا يجب بأي حال من الأحوال فطام الطفل النهائي في فصل الصيف حتى لا يصبح الطفل عرضة للنزلات المعوية وفي هذه الحالة حليب الأم خير معوض للطفل في حالات الاسهال والنزلات وغيرها أي لا يفطم الطفل في الصيف حتى ولو وصل عمره لأكثر من سنتين .

ويقول الأخصائيون ان الوضع يختلف بالنسبة للطفل الذي يرضع حليباً صناعياً لا بد أن يفطم بعد عام فقط لأن الحليب الصناعي يصبح غير كافٍ للغذاء .

ويجب العناية والاهتمام بنظافة أكل الطفل في أثناء الفطام لأن مقاومة الطفل ضعيفة جداً للأمراض .

الرضاعة الطبيعية تساعد على اكتساب الرشاقة بعد الولادة

تتساءل معظم الأمهات عن الطريقة المثلى لاسترجاع رشاقتهن بعد الولادة .

يجيب على هذا التساؤل د . ميرون فرينيك مدير معهد التغذية التابع لجامعة كولومبيا قائلاً : انه في حالة السيدة التي ترضع طفلها طبيعياً فإنه بمراقبة عدد السعرات الحرارية التي تتناولها مع الحرص على أن تتبع في هذه الفترة نظاماً غذائياً متوازناً . . كما انه ينصح بعدم الاستعجال في التخلص من الوزن الزائد لأنك عندما تقللين نسبة السعرات الحرارية التي تتناولينها فإنك قد تستنفدين احتياطي الحديد والكالسيوم الضروري للجسم . . وهو الاحتياطي الذي اختزنه الجسم لاستعماله فيما بعد .

لذلك يفضل تناول الأغذية الغنية بهذين المعدنين والاقلال من الأغذية الغنية بالسكر والدهون والتي في نفس الوقت تعتبر فقيرة في القيمة الغذائية .

أما السيدة التي ترضع طفلاً طبيعياً فتشير الدراسات الى انها تعود

بسهـولة أكثـر إلى وزنها الـطبيعي ، حيث ان عملية الـرضاعـة الـطبيعيـة تسحب الـدهون التي اختـزنها الجسم أثنـاء فترة الحمـل ، وبذلـك تعود السيدة الى رشاقتها بدون بذل أي مجهود خاص .

تناول الدواء يجب أن يكون
بعد الرضاعة وليس قبلها

تؤكد المصادر العلمية الحديثة أن لثقافة الحامل ومعرفتها بالحقائق العامة المتعلقة بالحمل والولادة أهمية كبرى سواء بالنسبة للأم أو للجنين .

يقول أخصائي طب الأطفال : أنه قد لمس بنفسه من خلال خبرته أن معرفة الحامل بهذه الحقائق على نحو صحيح يقلل الى حد كبير من مخاطر الحمل ومشكلاته ، وبالتالي يقلل من المشكلات أو الأزمات التي تواجه الأم أو الجنين أو المولود ، قبل وأثناء الولادة .

ويؤكد الأخصائي على أن الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأمثل للطفل ، خاصة خلال الشهور الأولى من العمر ، غير أن هناك بعض الأمهات اللواتي يتعاطين بعض الأدوية والعقاقير التي تؤثر على كمية الحليب لدى الأم ، كما تكون لها بعض الآثار الضارة بصحة الطفل .

وبناء على ذلك ينصح الأخصائي الأم المرضع بما يلي :

ـ عدم تعاطي الأم لأي دواء ، إلا بعد استشارة طبيب أطفال .

ـ استعمال الأدوية عند الضرورة الملحة فقط .

- أما بالنسبة لكمية الأدوية المفرزة في الحليب ، فتعتمد على الجرعة المعطاة ، وموعد تعاطيها ، فمثلاً إذا أرضعت الأم طفلها بعد تعاطي الدواء تكون نسبة الدواء في الدم مرتفعة ، وبالتالي يفرز في الحليب نسبة عالية ، لذا ينصح الأم بأن تتناول الدواء بعد الرضاعة ، وليس قبلها لتقليل نسبته في الحلبب بقدر الامكان .

والسؤال الآن : هل هناك أدوية يجب تجنبها ؟

يؤكد الطبيب المختص أن هناك بعض الأدوية التي يجب أن تتجنبها الأم المرضع ، لكنها قليلة ، فمنها الأدوية الملينة التي تؤثر على حليب الأم لذا يجب الاعتماد في هذه الحالة على زيت البارافين الذي يعتبر أضمن لامعاء الام ، وبالتالي لا يظهر في حليب الأم .
أما بالنسبة للمضادات الحيوية فهي لا تضر الطفل في حالة تناول الجرعة المحددة ، ويستثنى من ذلك مركبات التراسيكلين .

اثار التدخين على الطفل :

للتدخين آثار ضارة على الطفل ، والمعروف أن النيكوتين يفرز في حليب الأم الذي ترضعه للصغير .

فقد أثبتت الأبحاث أنه إذا كان أحد الأبوين يدخن فإن الطفل الرضيع يكون أكثر عرضة للنزلات الشعبية ، والالتهابات الصدرية بالمقارنة بأقرانهم ذوي الآباء الذين لا يدخنون .

ويعلل الأطباء ذلك بأن استنشاق الطفل لدخان السجائر يجعل رئتيه أكثر عرضة للالتهابات المتكررة .

أما بالنسبة للقهوة والشاي فإن تناولهما بمعدلات كبيرة ضار بصحة الانسان عموماً لأنهما يؤديان الى اضطرابات معوية تظهر في صورة عسر هضم ، وتنبيه زائد للجهاز العصبي .

في أي عمر يبدأ الرضيع تناول طعام الكبار ؟

الآن ، وقد وصلنا الى سن تسمح بإعطاء الطفل المهلبية والزبادي وشوربة الخضر ، وما دام قد تقبلها دون مشاكل فإننا سنواجه بمجموعة كبيرة من الأسئلة حول إدخال أطعمتنا التقليدية في حياته .

هل يمكن إعطاء الطفل بيضاً ؟ وهل البيض يسبب حساسية للطفل ؟ أليس البيض البرشت أو النيء أفضل من البيض المسلوق ؟

الواقع أننا يمكن الآن أن نضيف البيض إلى إفطار الطفل . . أي مع وجبة المهلبية . وكأي طعام جديد نضيفه نبدأ بإعطائه كمية صغيرة أي قطعة من صفار بيضة مسلوقة جيداً في حجم الحمصة مثلاً . . وكأي طعام جديد أيضاً ، فنحن نعطيها قبل المهلبية وهي الأكلة التي تعود عليها . والحكمة في ذلك أن الطفل إذا أخذ وجبته المعتادة ، أولاً ، ثم أردنا إعطائه صنفاً جديداً وهو شبعان تقريباً فإنه عادة يرفضه ويستمر في هذا الرفض . أما لو قدمنا الطعام الجديد له وهو جائع وعلى شكل كمية صغيرة تتلوها ملعقة من طعامه المعتاد فإنه يتقبلها بسهولة . كذلك فإننا عندما نقدم له قطعة صغيرة فقط فإنما نختبر تأثير هذا الطعام على الطفل فإذا ظهرت أي أعراض غريبة نبادر

بوقف هذا الصنف .

ومن المعلوم أن صفار البيض أقل تأثيراً من ناحية تسببه في ظهور حساسية الجلد من بياض البيض ولذا فنحن نبدأ به . . وإذا لم تظهر أي أعراض فإننا نزيد الكمية يومياً بحيث يأتي آخر الأسبوع وقد استهلك الطفل صفار بيضة كاملة ، ثم نبدأ في اضافة بياض البيض بنفس الطريقة وإذا لم تظهر أية أعراض غريبة أكملنا بحيث أنه بعد أسبوعين يستهلك الطفل بيضة كاملة مسلوقاً سلقاً جيداً .

أذن ، موضوع حساسية الأطفال للبيض إنما هو موضوع خاص بكل طفل على حدة ، فإن هناك أطفالاً قلائل لديهم هذه الحساسية وهؤلاء لا يدخل البيض في افطارهم خلال العام الأول . وآخرون ليست لديهم هذه الحساسية وهؤلاء يقدم لهم البيض دون خوف .

ويلاحظ اننا نكرر استعمال لفظ مسلوقة جيداً عند الحديث عن البيض وذلك لأن الدواجن تصاب بأنواع كثيرة من الأمراض ، وإحتمال وجود ميكروبات في صفار بيضها كبير ولذلك فإنه من الخطأ إستعمال البيض النيء أو البرشت في إطعام الأطفال الرضع .

- وهل يمكن استعمال مصادر أخرى للبروتينات بدلاً من البيض إذا كان يسبب حساسية لطفلي ؟

طبعاً يمكن استخدام الجبن سواء الأبيض أو المطبوخ كجبن النستو مثلاً فهو مصدر جيد للبروتينات ويمكن استعماله مع البيض في الافطار بالتبادل أو بالاضافة الى المهلبية .

- لماذا يرفض بعض الأطباء استعمال الفول في الافطار للطفل ؟ مع ان ابن جارتنا يأكل الفول دون اعراض بل أن صحته أحسن من صحة طفلي ؟

قصة الفول قصة غريبة

والقصة بدأت حينما لوحظ أن بعض الأطفال اصيبوا بأنيميا حادة احتاجوا في علاجها إلى عمليات نقل دم أثر وجبة من الفول أو قرص من السلفانيلاميد « دون باقي أنواع السلفا » ويكاد الرأي يجمع على أن سبب ذلك هو نقص في خمائر الكرات الدموية الحمراء وهو عيب خلقي أي وراثي ويوجد في شعوب البحر الأبيض المتوسط والزنوج بنسبة أكثر من باقي الشعوب . . .

وهذا النقص هو الذي يتسبب في هذه الأنيميا الحادة . . والطفل إذا كان رضيعاً في عامه الأول فإنه عادة لا يتحمل هذه الأنيميا ويحتاج كما قلنا إلى إسعاف سريع ونقل دم وإلا تعرض للخطر . . أما في الأطفال الكبار فإن العلاج العادي والراحة والامتناع عن المواد المسببة للحساسية كفيلة بشفائه ـ ولذلك نجد أن الكثير من الأطباء يفضل عدم استعمال الفول خلال العام أو العامين الأولين . . .

ويبقى النصف الآخر من السؤال . . ماذا عن الطفل الذي أكل الفول ولم تحدث له اعراض ؟

هذا الطفل طبعاً غير حساس ويمكن أن يستمر في غذائه بكل أطمئنان :

ـ ومتى أقدم لطفلي اللحوم ؟

تستعمل الشوربة أو شوربة مواسير العظم في طهو شوربة الخضر وتقطع قطعة اللحم أو الفراخ أو الكبد قطعاً صغيرة وتخلط بشوربة الخضر أو تضرب معها في الخلاط . . كل ما يشترط هو ان يكون اللحم خالياً من الدهون حتى لا تسبب متاعب في الهضم للطفل .

ـ هل يمكن للطفل في هذه السن أن يتناول الفاكهة ؟ وأي

الأنواع يمكن استعمالها ؟

يكاد الموز يكون الفاكهة الوحيدة التي يمكن استعمالها دون تجهيز في طعام الرضيع . . . وهو يستعمل إما بخفق الموز مع الرضعة في الخلاط . . . أو بإعطاء الموز الناضج تماماً حتى تظهر البقع السوداء في القشر مهروساً بملعقة بعد وجبة الغذاء أو وجبة الزبادي .

ومن الفواكه الأخرى يمكن إستعمال : التفاح ، والإجاص ، والخوخ ، والمشمش ، والبرقوق مطبوخه . على شكل كمبوت ، وهي تقدم أيضاً بعد الغذاء أو بعد وجبة الزبادي .

أما البطيخ والشمام والمانغو فكلها فاكهة صيفية وتسبب إسهالاً إذا قدمت للرضيع ولذلك فإنْ ضررها أكثر من نفعها .

ولتلخيص الكلام ُسابق عن طعام الطفل في سن سبعة أو ثمانية أشهر يمكن أن يقال :

٦ صباحاً : رضعة .

٩ صباحاً : بيض مسلوق جيداً ـ جبن ـ بسكوت مع أو بدلاً من المهلبية .

الواحدة ظهراً : شوربة خضار مع اللحم أو الكبد ـ موز .

الخامسة مساء : فنجان عصير ـ لبن زبادي ـ بسكوت .

التاسعة مساء : رضعة .

ـ هل يمكن في هذه السن استعمال اللبن الحليب بدلاً من حليب الأم أو الحليب الصناعي ؟

يمكن استعمال اللبن الحليب المغلي جيداً ، ولكن إذا كانت الأم ـ ونحن نحتاج منها الى رضعتين فقط ـ في صحة جيدة فلا شك أن حليبها أفضل بكثير من اللبن الحليب ولا داعي لأن تقف الرضاعة بسبب الكسل وسهولة استعمال اللبن الحليب . وإذا كان لا بد فيجب أن نراعي مصدر اللبن الحليب وعدم تلوثه وغليه جيداً والمحافظة عليه من التلوث .

ـ في هذه الفترة يبدأ الطفل يكره الزبادي ويرفضها تماماً فماذا أفعل ؟

مع تنوع أصناف الطعام يبدأ بعض الأطفال دون سبب واضح في رفض أحد الأنواع فبعضهم يرفض الزبادي والآخر يرفض المهلبية أو شوربة الخضار . والحل هنا طبعاً هو الامتناع عن تقديم الصنف المرفوض ويستبدل به إما رضعة أو صنفاً آخر من المرغوب فيه . أي أنه يمكن للطفل أن يأخذ وجبتين من الزبادي أو المهلبية أو شوربة الخضار وبعد أسبوع نكرر تقديم الصنف السابق رفضه وعادة ما يستسيغه الطفل ويبدأ في تناوله ثانياً .

ـ لكن إذا رفض جميع الأكلات وبكى دائماً ؟

الحل هنا طبعاً هو عرضه على طبيبه وقد يكون السبب هو بدء ظهور الأسنان ، وقد تكون هناك أسباب أخرى هو أدرى منك بها وبطريقة علاجها .

ـ متى يمكن للطفل أن يتوقف تماماً عن الرضاعة ويأكل مثلنا ؟

مع مراعاة عوامل كثيرة كحالة الطفل الصحية ومدى الزيادة الشهرية في وزنه وحالة الجوء سواء كان شديد الحرارة مثل يوليو /تموز وأغسطس / آب أو شديد البرودة كيناير /كانون الثاني وفبراير / شباط ، فإنه في أغلب الأحوال يمكن التوقف عن الرضاعة بعد

الاحتفال بعيد طفلك الأول . . وهنا تقدم لـه نفس وجباتـه مع تعـديلات بسيـطة ولكن الحليب هنـا سيكـون كـوبـاً من اللبن الحليب بـدلاً من الرضعة . . وأرجو هنا أن تتذكري أنـه بعد تمـام العام الأول فـإن الطفـل لن يتقبـل نفس الكميات التي كـان يأكلهـا بسهولـة في شهـوره الأولى ، وسبب ذلـك أن احتياجـات نمو الجسم أقـل بكثير منهـا في السنة الأولى وبذلك تقل الكمية المطلوبة لتغذيته .

ويهتم الطفل منـذ ولادته بمـذاق وشكل الـطعام الـذي يقدم لـه ، هـذا المذاق يحتـاج إلى الرعـاية والنمـو في إطـار صحي سليم وتشكـل الألوان الزاهية عنصراً هاماًفي طعـام الصغير فهـو يقبل على الأطعمـة التي يكـون لونهـا ، أحمر ، أصفـر ، أخضـر ، ويعـزف عن الأطعمـة بـاهتـة الألوان مثل الشوربة أو البطاطا البورية .

وينصـح خبراء التغـذية في فـرنسا بضـرورة وضع قـطع من الجزر مثلاً على طبق من البطاطا البورية حتى تجذب الصغير .

يحتـاج الطفـل في كـل وجبـة الى تقـديم وجبـة لـونهـا مختلف ، ومذاقها أيضاً مختلف .

كمـا يركـز خبراء التغـذيـة على ضـرورة العنـايـة بـأسلوب تقـديم الطعام الى صغارنا فيجب أن يتوافر فيه عنصرا النـظافة والجمـال ، حتى تصبـح لديـه عادة النـظافة وحب الجمـال ، وهمـا أسلوب حيـاتـه فيمـا بعـد . ولـذلـك يجب أن نختـار الأطبـاق التي بهـا رسـومـات أو زاهيـة الألوان .

احلال التغذية الصناعية
محل الرضاعة الطبيعية

في العصور السابقة كانت الرضاعة الطبيعية شيئاً مألوفاً لكل الأطفال حتى العامين الثاني والثالث من العمر ، وظلت العلاقات الأسرية قوية في هذه المجتمعات القروية الصغيرة .

وفي العصرين السابقين بدأت الدول الصناعية تدخل في تجارب علمية ضخمة دون ضوابط فعالة للنتائج المترتبة على هذه الأبحاث .

ومن أمثلة ذلك إحلال التغذية الصناعية محل الرضاعة الطبيعية . لتكون غذاء لكل الأطفال، وكانت هذه من المشاكل التي أدخلتها الثورة الصناعية في المجتمعات الغربية خاصة بعد اقتحام المرأة مجال العمل خارج المنزل .

لقد كانت النساء آنذاك تعملن في ظروف صعبة لا تمكنهن من إرضاع أطفالهن طبيعياً ، ولذلك إعتمدن على الحليب المجفف لتغذية الأطفال مما أدى إلى كوارث ضخمة نتيجة الفقر وعدم توافر النظافة ونقص التعليم . وكانت معدلات الوفيات عالية تصل إلى ٤ أو ٥ أضعاف معدل الوفيات في الأطفال الرضع طبيعياً .

كذلك فإن الممارسات الطبية وقفت حائلاً ضد الرضاعة الطبيعية ومن أمثلة ذلك : فصل الطفل عن أمه عقب الولادة بحجة المحافظة على نظافة العمل والمستشفيات ، والعمل على راحة الأم بعد الولادة وكذلك إحلال التغذية الصناعية بجدول بدلاً من الرضاعة الطبيعية ، كما لعبت المؤثرات الاجتماعية والحركات النسائية دوراً كبيراً في تدهور الرضاعة الطبيعية ومن أمثلة ذلك النظرة العامة إلى زجاجة الحليب على أنها رمز للحرية .

كذلك فإن شركات الحليب الصناعي لعبت دوراً هاماً من خلال وسائل الاعلام المختلفة في تدهور الرضاعة الطبيعية .

ففي الولايات المتحدة الاميركية كانت نسبة "الرضاعة الطبيعية ٥٨/ لمدة ١٢ شهراً حتى عام ١٩١١ وطبقاً للاحصائيات التي أجريت بواسطة المركز القومي لنمو الأسرة فإن نسبة الرضاعة الطبيعية للطفل الأول قد قد انخفضت من ٦٥٪ في الفترة ما بين ١٩٤٠ ـ ١٩٤٥ إلى ٤٩٪ ، وما بين ٥٠ ـ ١٩٥٥ إلى ٢٨٪ في الستينات .

كما أوضحت المعلومات التي جمعت بواسطة بات ومايرات أن نسبة الرضاعة الطبيعية قد انخفضت من ٣٨٪ في عام ١٩٤٦ إلى ٢١٪ في عام ١٩٥٦ إلى ١٨٪ عام ١٩٦٦ وذلك بالنسبة للسيدات اللواتي تم عمل احصائيات لهن عند مغادرة المستشفيات ، كما ان هناك إنخفاضاً شديداً بالنسبة لفترات الرضاعة في الفترة ما بين ٦٠ ـ ١٩٧٣ . لدرجة أن حوالي ١٠٪ من الأمهات قد أرضعن شهراً أو أكثر .

أمافي أوروبافقد كانت الصورة مماثلة برغم تأخرها من ١٥ ـ ٢٠ سنة عن أميركا .

ففي السويد انخفضت نسبة الرضاعة الطبيعية حتى شهرين من ٨٥٪ في عام ١٩٤٤ إلى ٦٥٪ في عام ٦٠ إلى ٣٥٪ في عام ١٩٧٠ .

وفي بريطانيا انخفضت نسبة الرضاعة من ٧٨٪ بعد شهر في عام ٤٧ ـ ١٩٤٨ إلى ٣٣٪ بعد شهر في الفترة إلى ٢٤٪ في عام ١٩٧٥

وفي السنوات الأخيرة بدأ الغرب يعود بصورة واضحة الى الرضاعة الطبيعية . لقد كانت الدعوة الى العودة الى الطبيعة ضد الأشياء اللاإنسانية .

كما أن الأبحاث الحديثة أوضحت مثالية حليب الأم بالمقارنة بالحليب المجفف من حيث تركيبه الكيميائي وخواصه في منع الاصابة بالأمراض والحساسية وأثره في الاستقرار النفسي والعاطفي للطفل المرضع ، طبيعياً ، وهذا بالطبع لا بد أن يغير النظرة الى الرضاعة الطبيعية ووضعها في المكان السليم بالنسبة لبرامج الدراسة الطبية وفي الممارسات الطبية .

إن التغيرات التي حدثت في النظرة الى الرضاعة الطبيعية بين الممارسين كذلك التغيرات التي حدثت في الخدمات الطبية قد جعلت الجميع يركز على الأهمية البيولوجية وكذلك الحاجة النفسية لها .

لقد تم تغيير بعض النظام داخل المستشفيات لخدمة الرضاعة الطبيعية والنهوض بها . وعلى سبيل المثال عدم فصل الوليد عن الأم عقب الولادة وبقاؤه بجوارها وإعطاؤه الثدي فور الولادة وإعطاؤه الرضعة حسب طلبه دون جدول منتظم . وكذلك منع أي سوائل أو أغذية أخرى عنه في الفترات الأولى من عمره .

ولقد كان لنهوض الجماعات الدولية والأقليمية دور هام في تشجيع الرضاعة الطبيعية بالسويد ، وأخيراً جمعية أصدقاء حليب الأم المصرية .

والواقع أن أطفال العالم الثالث هم الأحوج من بين جميع أطفال العالم للرضاعة الطبيعية التي تمدهم بالغذاء غير المكلف والنظيف والذي يحميهم من عوامل الأمراض الفتاكة .

ولقد كانت مصر والعالم الاسلامي بصفة عامة من الدول التي تعاني من نقص الغذاء ولذلك فإن تدهور الرضاعة الطبيعية سوف يؤدي بالقطع الى مجاعة قاتلة لنسبة كبيرة من السكان .

كيف تحمي طفلك من الأمراض ؟

طفلك الرضيع يحتاج منك إلى عناية خاصة ، لحمايته من الأمراض التي تزيد مع موسم الحر ، مثل النزلات المعوية والإسهال . . .

وتتساءل بعض الأمهات عن الأعراض التي تكشف اصابة الطفل قبل أن تتفاقم حالته ، وكيفية التصرف لحين عرض الطفل على الطبيب .

يقول الأخصائي : أن صحة الطفل الرضيع تشغل جزءاً كبيراً من تفكير الأم خاصة مع قدوم المولود الجديد وتزداد المخاوف ضد دخول فصل الصيف وما يصحبه من امراض كالنزلات المعوية . . وهي أعراض إذا عولجت في بدايتها بأسلوب طبي تفقد خطورتها بينما لو أهمل علاجها فإنها قد تسبب مضاعفات .

ولكن في كثير من الأحوال تخلط الأم الشابة بين الاسهال والنزلة المعوية ، وفي الحال الأولى تتكرر عملية إخراج فضلات الطعام عدة مرات دون تغيير في قوامها أو رائحتها ، أما النزلات المعوية فتكون الفضلات السائلة ، ومع تكراره تظهر على الطفل علامات أخرى مثل القيء أو المغص وارتفاع في درجة الحرارة ثم بقية أعراض الجفاف

ومنها اصابة الطفل بحالة هبوط عام أو تغيير في درجة انتباهه ، ويقل البكاء ويعاني من جفاف في الفم والحلق والعينين تصبحان غائرتين ، وتحيط بهما هالة داكنة اللون ، كما أن جلد الطفل يفقد مرونته المعتادة وتقل كمية التبول . ويحدث الاسهال مع التسنين أو نزلات البرد أو عدم انتظام مواعيد تقديم الرضعات .

أما في حالة النزلات المعوية فعادة ما تحدث نتيجة لتناول الطفل طعاماً أو شراباً ملوناً أو لتناوله دواء خاطئاً أو نتيجة لعدوى أو بسبب تناول وجبة يصعب على امعاءالطفل الصغير هضمها .

ويضيف الأخصائي : انه على الأم التي يتعرض طفلها الرضيع لأعراض الاسهال سواء كان خفيفاً أو حاداً أو للنزلة المعوية إتباع الخطوات الآتية لحين استشارة الطبيب :

* وقف إعطاء الصغير جميع الأدوية والفيتامينات والامتناع عن اعطائه أي نوع من الحليب المجفف وفي حالة الرضاعة الطبيعية تقليل عدد وكمية الرضعات . . ويمنع تقديم الوجبات الغذائية المكملة للحليب مثل المهلبية والفواكه وشوربة الخضروات .

* إعطاء الطفل طعاماً مثل الجزر والبطاطا والتفاح وماء الأرز .

* الأكثار من إعطائه السوائل مثل الماء والليمونادة وعصير الجزر والشاي الخفيف .

* في حالة حدوث قيء مع الاسهال يعطى الطفل السوائل بكميات قليلة ومثلجة

* عند تكرار عملية التبرزيعطى الحليب أو السائل وفقدان جسم الطفل للسوائل يعطى محلول الجفاف الذي يحتوي على مزيج من الأملاح والغلوكوز ، يخلط مع خمسة سنْتيمترات من الماء السابق غليه

والذي تكون درجة حرارته مثل مياه الشرب .

* استشارة طبيب الأطفال أو نقل الصغير الى أقرب مستشفى أطفال لاستكمال العلاج .

ويحذر الطبيب من العودة الى النظام الغذائي المعتاد للطفل قبل مرور أربعة أيام من الاصابة بالاسهال وتوقفه ، وتكون العودة الى نظام الغذاء العادي تدريجياً مع ترك الصغير في غرفة جيدة التهوية مع عدم المبالغة ي تدفئة الجسم بالملابس كما يحذر من أعطاء الطفل الشاي المغلي المحلى بالسكر لأنه مدر للبول ، وفي حالات الاسهال يكون الجسم في حاجة شديدة للاحتفاظ بالسوائل . وأيضاً ينصح بعدم إعطائه مشروب الكراوية لأنه ملين ، والامتناع عن تقديم المشروبات الغازية لأنها تسبب حدوث غازات للطفل بالاضافة لاحتوائها على مواد سكرية .

وأخيراً على كل أم يتعرض طفلها للنزلة المعوية عدم إبداء القلق أو الخوف حتى لا ينتقل هذا الاحساس لصغيرها وينعكس على الأسرة ، فلا تعرف كيف تباشر طفلها .

اختبار لدم الأطفال حديثي الولادة

استحدث الأطباء في الولايات المتحدة الاميركية اختباراً جديداً لدم الأطفال حديثي الولادة ، لاكتشاف النقص الوراثي في احد الفيتامينات الهامة ، التي ينجم عنها اضطرابات في الجهاز العصبي للمخ إذا لم يعالج بسرعة .

ويتم الاختبار بسهولة شديدة على عينة من دم الوليد .

والجدير بالذكر ان هذه الحالة لا تصيب إلا طفلاً واحداً من بين كل ٤٠ ألف وليد .

اعتقاد خاطىء ختان « طهارة » الملائكة . . ؟

من العبارات الشائعة بين الناس . . عندما يولد طفل ذكر . . . ويجدون أن الفتحة الخارجية لمجرى التبول في غير مكانها الطبيعي . . أن يطلقوا كلمة « طهارة الملائكة » كأنما الملائكة قد اجروا عملية « الختان » للطفل قبل أن يولد . . وهذه الحالة تحدث لثلاثة من كل ألف مولود ذكر .

كما يقول اخصائي جراحة الأطفال : أنه بفحص هذه الحالات نجد أن الفتحة الخارجية لمجرى البول تكون في أسفل العضو « بدلاً من أن تكون في نهايته » . كما يوجد أعوجاج الى اسفل والنقص في مجرى البول قد يكون صغيراً . . وقد يشمل جزءاً كبيراً من مجرى البول . . وقد تؤدي هذه الحالة الى صعوبة في التبول عند الطفل بالاضافة الى التشوه في الشكل وقد تؤدي هذه الحالة الى العقم عند الزواج . . .

وعلاج هذه الحالة يكون بالجراحة . . في العام الثاني من عمر الطفل . . وتكون على مرحلة واحدة أو مرحلتين . . حسب الحالة . فإذا كان هناك أعوجاج واضح . . وضيق في فتحة البول الخارجية يتم علاج ذلك في المرحلة الأولى . . وبعد ٦ أشهر تجري المرحلة

الثـانية . ويتم فيهـا تصحيح مجـرى البول حتى تصبـح الفتحة الخـارجية في مكانها الطبيعي . . .

ويضيف الأخصـائي قائـلاً : ان هذه العمليـات الجراحيـة الدقيقـة تجري على أحدث الأساليب الجراحية . .

وهناك بعض النصائح الهامة التي يقدمهـا الأخصائي لأهـل الطفـل الذي يولد وتلاحظ فيه هذه الحالة . .

عـدم إجراء عمليـة « الختان » . . حتى يتم عـلاجه . . لأن الجلد الذي يستأصل في عملية « الختان » يستخدمه الجراح في عمليـة تصحيح مجرى البول .

كمـا ينصـح أهــل الـطفــل بعـدم التـأخيـر في إجــراء العمليـة الجراحية . حتى لا يتعرض الطفل لمشاكـل نفسية . . نتيجـة لاختلاطـه بـالأطفال ممن هم في مثـل عمره . ويفضـل أن تجرى هـذه العملية في العام الثاني من عمر الطفل .

مضخة صغيرة تقي الجنين
من الاصابة بالسكر

اثبتت إحدى الاحصائيات التي أجريت أخيراً أن ١٠٪ من النساء الحوامل يعانين من الاصابة بمرض السكر أثناء الحمل .

وكحقيقة فإن المرأة الحامل تواجه بعض المشاكل الصحية نتيجة لتأثر جميع أجهزة الجسم بالتغيرات التي تصيبها نتيجة للحمل . ومن أجل سلامتها وسلامة طفلها تحتاج المرأة الحامل الى عناية خاصة بصحتها أثناء الحمل حتى تمر أشهر الحمل بسلام .

وإصابة المرأة بالسكر أثناء الحمل يعني عدم مقدرة الخلية على امتصاص السكر من الدم لاستعماله في نشاطها المعتاد وبالتالي فإن خطورة السكر ليست نتيجة لارتفاع السكر في الدم ، ولكنها نتيجة لانخفاض السكر داخل الخلية وبالتالي فإن جميع أنشطة خلايا الجسم لا تتم على الوجه الأكمل ومن ثم تحدث مضاعفات مرض السكر .

في البداية ، إن أهم مضاعفات مرض السكر في الام ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي الى حدوث تسممات الحمل وقد يتسبب في حدوث نزيف يعرض حياة الأم للخطورة الشديدة ، كما أن مريضات السكر يكن أكثر تعرضاً أثناء فترة الحمل للاصابة بكدم السكر الذي

ينتج عن ازدياد الأستيتون في الدم وعدم تمكن الخلايا من القيام بوظيفتها مما يؤدي الى حدوث غيبوبة قد تؤدي بحياة المريضة إذا لم يتم علاجها على وجه السرعة .

كذلك قد تصاب مريضات السكر أثناء الحمل بغيبوبة نقص السكر إذا أعطين كمية من الأنسولين نتيجة لزيادة حساسية الحوامل في بعض الأحيان للجرعات المعتادة من الأنسولين .

أما عن مضاعفات مرض السكر على الجنين فأهمها إصابة الجنين بتشوهات خلقية وتكون هذه التشوهات هي النتيجة المنتظرة للخلل الذي يحدث في خلايا الجنين لعدم تمكن خلاياه من استخدام السكر نتيجة لنقص الأنسولين وبالتالي يكون تكاثر الخلايا وتكوين الأعضاء في أولى فترات الحمل غير منتظم مما يؤدي الى اصابة الجنين بالتشوهات ، وفي كثير من الأحيان ينتج عن هذه التشوهات ان يتخلص الجسم من الجنين ويحدث الاجهاض تلقائياً .

ومن المشاكل الأخرى التي يتعرض لها الجنين أثناء الحمل النمو غير الطبيعي الذي قد يظهر على شكل نقص في وزن الجنين بحيث يولد وهو غير مكتمل في وزنه ووظائفه وهو ما يسمى بالطفل المبتسر ، أو على العكس ففي بعض الأحيان الأخرى قد ينمو الجنين نمواً غير طبيعي ويصل وزنه الى أكثر من ٤ كيلوغرامات وينتج عن هذه الزيادة في الوزن تعسر الولادة مما يستلزم عملية قيصرية حيث ان محاولة إتمام الولادة طبيعياً قد يؤدي الى اصابة الجنين باصابات خطيرة .

الجديد في علاج الحامل المصابة بالسكر

يوضح الأخصائي ، أن التطور الكبير الذي حدث بحيث أصبح مرض السكر لا يزيد المشاكل التي تصاحب الحمل فيقول : من

الممكن الآن التحكم بمرض السكر بالنسبة للحامل تحكماً كاملاً وذلك بواسطة إعطاء الأنسولين الشبه آدمي الذي لا يتسبب في إنتاج أي أجسام مضادة نحو هذا الهرمون . . .

وقد تم تصنيع هذا الأنسولين أخيراً ، ويعطى بواسطة مضخات صغيرة جداً تركب داخل الجسم وتعطي الجسم احتياجاته من الأنسولين بصفة مستمرة وليس على طريقة الحقن ، كما كان يحدث قبل ذلك ، ومن ثم فإن مستوى الأنسولين في الدم يكون ثابتاً ومقدرة الخلايا على استخدام السكر في تمثيلها الغذائي تكون مستمرة دون التعرض للاختلافات التي كانت تحدث بحقن الأنسولين كل ٨ ساعات أو مع الأكل .

ونوع الأنسولين الجديد يؤدي إلى نتائج مشابهة تماماً للأنسولين الذي يفرزه جسم الانسان بحيث يصبح التمثيل الغذائي للسكر مطابقاً تماماً للأنسولين الطبيعي . وقد تم علاج آلاف الحالات في الخارج وفي العالم العربي بهذه الطريقة ، ونتج عن ذلك عدم تعرض الأم الى أية مضاعفات أثناء الحمل كما ولد الجنين طبيعياً من حيث الوزن والتكوين وجميع وظائف أعضاء الجسم .

ومن مميزات هذا الأنسولين أن ثمنه رخيص يعادل ثمن الأنسولين العادي وبحيث لا تكون هناك صعوبة مادية .

ويرى أحد أخصائيي مرض السكر أن المرأة التي تصاب بالسكر أثناء الحمل فقط تحتاج الى نفس الرعاية التي تحتاجها مريضة السكر العادي بل وأكثر . أما إذا كانت المرأة الحامل مريضة أصلاً بالسكر فلا بد أن تكون في أثناء الحمل تحت اشراف مستمر من طبيب السكر وطبيب امراض النساء ، وفي الحالتين يجب على مريضة السكر الحامل أن تقوم باجراء تحليل يومي للبول السكري كذلك تحليل

للسكر في الدم على فترات حسب رأي الطبيب المعالج وذلك لسلامتها وسلامة مولودها .

والنصائح التالية يقدمها الأخصائي لمريضة السكر الحامل :

- عدم استخدام الأقراص في علاج السكر أثناء الحمل ويفضل الأنسولين فقد يكون للأقراص تأثيراً ضاراً على الجنين .

- من أخطر الأمور على المرأة الحامل وخاصة المصابة بالسكر زيادة وزنها عن المعدل الطبيعي للحمل أو اصابتها بالسمنة المفرطة أثناء الحمل لذلك يجب على المرأة في هذه الحالة أن تسير على نظام غذائي متوازن طوال فترة الحمل وأن تهتم بنوعية الطعام وليس بكميته بحيث تركز على البروتينات مثل اللحوم والطيور والأسماك ومنتجات الألبان كذلك الخضروات الطازجة الغنية بالفيتامينات والحديد مع الأقلال من السكريات والنشويات والأملاح . .

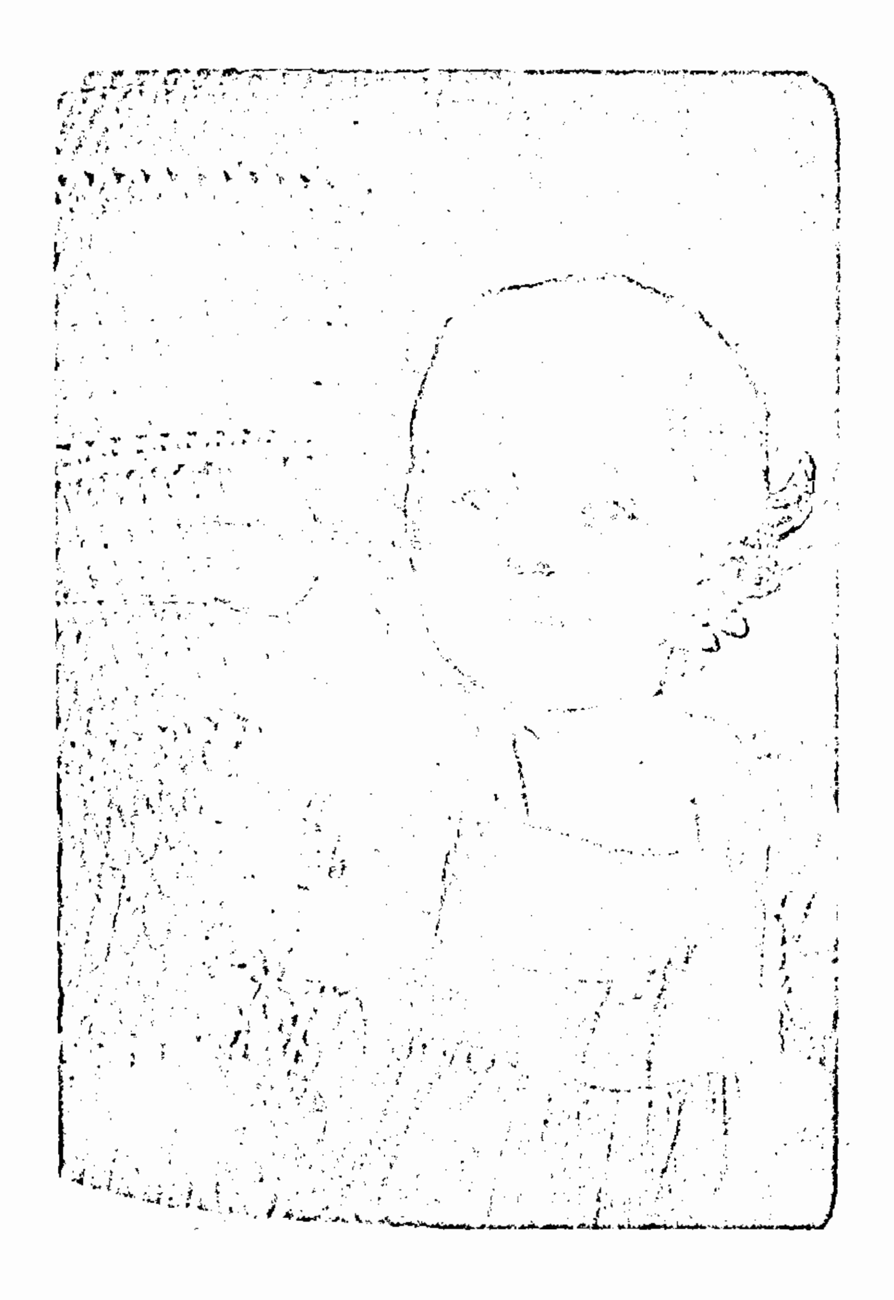
- أن توافق على أن تتم الولادة قبل الموعد حسب ما يتراءى للطبيب فقد ثبت أن المضاعفات التي تحدث للأجنة في حالة وجود السكر في دم الأم يكون معظمها في الشهر الأخير من الحمل .

- أن تتم الولادة في المستشفى لأن المولود قد يكون ناقص النمو أو على العكس كبير الحجم وفي كلتا الحالتين يحتاج الى رعاية خاصة فور ولادته .

- في النهاية لا داعي لاحساسك بالقلق لاصابتك بالسكر أثناء الحمل خاصة إذا عرفت أنه ليس هناك خطر عليك ولا على الجنين إذا تم التحكم في نسبة السكر في الدم طوال فترة الحمل وقد أصبح هذا ميسراً بالأضافة الى أن هناك حقيقة تطمئنك وهي أن الطفل المولود لمريضة السكر لا يحمل معه مرض السكر عند ولادته .

المرحلة الثـانية

من الولادة . . . إلى ٤ سنوات



عندما تستقبلين طفلك الأول

عندما تستقبلين وليدك الأول . . . قد ينتابك شعور بالخوف والقلق عليه . . . وتتساءلين : كيف أواجه هذا الضيف الجديد ؟ . . وكيف أتعامل معه . . ولكن سرعان ما تتبدد مشاعر خوفك مع فرحة استقبالك له لتبدآ معاً حياة جديدة .

وتتوقف سعادتك مع وليدك على مدى رعايتك واهتمامك به فهي ليست مسألة صعبة وإنما تحتاج منك ان تتبعي التعليمات الصحيحة لرعايته .

يقول أخصائي امراض الأطفال : أن أهم شيء هو ارضاع الوليد رضاعة طبيعية بعد ولادته بحوالي ١٢ ساعة بالنسبة للوليد المكتمل النمو والذي عنده اعراض مرضية مثل القيء والاسهال .

أما الأطفال المبتسرين « ناقصي النمو » فتبدأ رضاعتهم بعد ٢٤ ساعة . بحيث يتم تغطية احتياج الطفل من السوائل بمحلول الغلوكوز .

ويقول الدكتور : ان أنسب حليب للطفل هو حليب الأم وهذا لا يتم إفرازه قبل ثلاثة أو أربعة أيام من الولادة في هذه الفترة يفرز الثدي سائلاً معروفاً بالكلستردم يميل لونه للأصفرار .

وهو عالي التركيز فيما يختص بالبروتين . . وغني بالأجسام المضادة للميكروبات وله أهمية كبيرة في اعطاء الطفل المناعة وخاصة لجهازه الهضمي ونظراً لأنه يعتبر غير كافٍ لتغذية الطفل فيعطي الطفل عادة سوائل اضافية بعد ثدي الأم . . .

وتؤكد اخصائية الأطفال أهمية الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل والأم معاً . . . وذلك من الناحية النفسية والعضوية فمن الناحية النفسية تجعله يشعر بالرضا والراحة . . . مما يدفعه الى النمو السليم من الناحية العقلية والجسدية بالاضافة الى أن الرضاعة الطبيعية تساعد على تخفيف اصابة الأم بالأورام الخبيثة .

وتضيف الأخصائية : أنه بجانب الرضاعة الطبيعية يمكن للأم أن تقدم لطفلها منذ بداية الشهر الثاني بعض السوائل التي تحتوي على فيتامين (ج) مثل : عصير الليمون والبرتقال .

من الشهر الرابع يمكنك أن تقدمي له أنواعاً أخرى من الأغذية بكميات صغيرة ومخففة على أن تكون رقيقة القوام مثل الخضروات لأنها تحتوي على العناصر المعدنية والفيتامينات علاوة على تأثيرها الملين على الجهاز الهضمي فتجنب الطفل من حدوث الامساك .

بالاضافة الى اثنين أو ثلاث صفار بيض مسلوق أسبوعياً مع استبعاد بياض البيض . .

أما اللحوم فهي مصدر غني بالبروتينات وا لحديد وتقدم في بداية الشهر السادس وخاصة كبد الفراخ ويتناول معها الطفل الأغذية النشوية كالبطاطا والأرز والخبز وذلك مع بداية قدرته على المضغ .

وبالنسبة لحمام الطفل . . تقول الأخصائية : يراعى أن تكون درجة حرارة الماء المستخدم في حمام طفلك ما بين ٢٦ و٢٧ درجة

مئوية مع مراعاة عدم تعرضه للتيارات الهوائية . . وبعد تجفيفه يوضع على منشفة دافئة ثم انثري البودرة على جسمه ووزعيها عليه على أن تراعي وضع المرهم الخاص على الأماكن الملتهبة بجلده قبل وضع البودرة عليها .

ويجب اختيار ملابس طفلك على ان تكون من الخامات الطبيعية كالقطن والبعد تماماً عن المنسوجات الصناعية مثل « الحفاضات » خاصة في الشهر الأول والثاني حتى لا تسبب له أية حساسية أو إلتهابات .

ومع دخول فصل الشتاء نود أن نوضح ان الطفل سريع التأثر بالبرد ولذلك يستحسن أن يرتدي غيارين أحدهما من القماش الناعم والآخر من القطن أو الصوف حسب حالة الجو على ألا يتعدى طول الغيار عن حد السرة بحيث تثنى أطرافه الخلفية حتى لا يصل اليه البول فيرطبه .

أما في فصل الصيف فيجب عدم لف الوليد بملابس وأغطية ثقيلة .

وعن التسنين والوزن تقول الأخصائية : يبدأ التسنين عادة في الشهر السادس ويكتمل مع نهاية العام الثاني وعند بلوغ الطفل عامه الأول يكون قد اكتملت لديه ثماني أسنان في المتوسط .

وتضيف الأخصائية : يجب على الأم أن تراعي موعد تطعيم طفلها ضد الأمراض المعدية لتحصينه منها ولكي تحافظي على صحة طفلك ونموه الطبيعي يجب أن تلاحظيه منذ شهوره الأولى .

فالطفل الطبيعي يمكن أن يستقبل من الشهر الأول والثاني صورة الوجوه التي تتعامل معه ويميزها عن غيرها ، كما يمكنه الاستجابة الى

ايقاعات الصوت في الوسط المحيط به بأن يحرك أطرافه فيبدأ بالابتسامة دون أي مؤثر كرد فعل للاحتكاك بمن حوله .

وفي الشهر الرابع يستطيع أن يرفع رأسه عند الجلوس ويبدأ محاولاته في الوصول الى الأشياء والامساك بها . . ومحاولة وضعها في فمه . . .

أيضاً يكون قادراً على إبداء إعتراضه أو رضائه حسب المؤثرات الخارجية المحيطة به .

ومن الشهر السادس حتى الثامن يمكن للطفل أن يجلس بمفرده كما يمكن أن يقف على قدميه بمساعدة أمه ، أيضاً يستطيع أن يمسك بالأشياء الكبيرة التي في متناول يديه ويتبادلها من يد لأخرى .

وفي هذه المرحلة من عمره يفضل أمه عن أي شخص آخر لمحادثته ومداعبته مستجيباً لذلك بنطق بعض الأحرف واطلاق الضحكات العالية . . .

يبدأ الطفل الحبو على اليدين والركبتين عند الشهر العاشر كما في إمكانه أيضاً إلتقاط الأشياء التي تسقط من يديه بمعاونة الأصابع وليس اليد كلها ويردد كلمتي : ماما . . بابا . . ويستجيب لنداء اسمه بالالتفات لمن يناديه .

وفي عامه الأول . . يمكن للطفل أن يبدأ في المشي ممسكاً من إحدى يديه كما قد يتنازل عما يحمله من أشياء عند الطلب وتقديمها عن طيب خاطر لمن يرغب فيها .

تحذير لكل أم . . .. لحماية أطفالها من أمراض البرد

يحـذر اختصاصيامـراض وجراحات الأنف والأذن والحنجـرة ، من هجـوم فصـل الشتـاء وإصـابـة الأطفـال بـالأمـراض الفيـروسيـة ، وعلى الأخص الأنفلونزا ، لأنه قـد ثبت أن أمراض الأطفـال الوبـائية العـادية ، تؤدي الى التهابات حادة في الأذن ، مثل الحصبـة ، والسعال الـديكي ، والحصبة الألمانية ، والجديري .

وكـان المؤتمـر الـدولي الـرابـع الـذي عقـد في فلوريـدا في مـايـو / أيـار المـاضي ، نـاقش في مـائـدتـه المستـديـرة التهـابـات أذن الأطفال ، والتي تنتشر في السنـوات الخمس الأولى من حياة الأطفـال ، وخذر من تجاهل شكوى الـطفل ، وقـال إذا ما تكـررت الشكوى مـرتين وجب الاهتمـام بها ، ويجب مـلاحظة ضعف السمـع البسيط ، وبـدايـة الألـم المتكـرر في الأذن ، كما يمكن لـلأم أن تلاحظ أن ابنهـا سـرحـان دائماً .

وقـال أحـد الأطبـاء الـذي آشتـرك في هـذا المؤتمـر : أن بـدايـة المـرض بعد دور بـرد ، والتهاب إلى الأذن الـداخلية ، ونتـائج الالتهـاب تتحول في انسـداد بالقنـاة ، التي تمنح التهـوية لـلأذن ، وينتج عن ذلـك

ورم في القناة ، فينخفض الضغط ثم يحدث التصاق ، ثم تسوس ، ثم تآكل في عظيمات السمع .

ويطمئن الدكتور كل أم ، أن ٩٠٪ من هذه الحالات يمكن تداركها ، ولا تترك أي تأثير في الأذن بعد سن السنوات العشر . فيما عدا إذا كان هذا المرض عيباً خلقياً .

ونقص المناعة في الطفل ، وحساسية الأنف ، واللحمية المتخضمة خلف الأنف ، ونظام الأكل غير المتوازن خاصة البروتينات في سنوات العمر الأولى ، كلها تلعب دوراً في تكرار الاصابة ، وهي خطوط الدفاع الأولى لمنع المضاعفات ، وهناك خطأ شائع بحيث يتم علاج الطفل من خلال طبيب الأطفال ، والواقع أنه ينبغي أن تكون من خلال جراح الأنف والأذن والحنجرة ، ويعتبر العلاج خلال السنوات السبع الأولى أفضل وقت . . .

وأكد الدكتور أن ٩٠٪ من الأطفال في السنوات الأولى يصابون مرة بالتهاب الأذن ، ٥٠٪ من الأطفال في هذه السن يصابون أكثر من ثلاث مرات في هذه المرحلة ، ويمكن ملاحظة ذلك برغبة الطفل في رفع صوت التليفزيون .

شخصية طفلك الصغير كيف
تنمو بصورة طبيعية

هل يميل طفلك الصغير إلى العزلة والانطواء و النفور من الآخرين ؟ أو استخدام العنف والعدوان معهم ؟

الدكتور ريتشارد وردون عالم النفس الاميركي بجامعة فلوريدا يقول : إذا كان لطفلك هذه المواصفات فهناك طريقتان لعلاجهما .

الطريقة الأولى : تتركز في مساعدته على ممارسة الألعاب الجماعية وهي الطريقة الوحيدة لعلاج حالتي الانطواء والعنف عند بعض الأطفال . فالتربية الرياضية ليست نوعاً من الترف أو تضييع وقت الفراغ كما يعتقد البعض أو هي وسيلة لاكتساب الصحة وبناء العضلات بل أن التجارب النفسية أثبتت أنها من أفضل السبل لتنشئة جيل تقل فيه حدة العنف والصدمات وذلك لأنها تؤصل في نفوسهم جذور التعاون والثقة في الآخرين .

ويؤكد عالم النفس الاميركي أن طاقة العنف كامنة في نفس كل إنسان بالفطرة . . . وإن الرياضة بمختلف أنواعها هي المتنفس الطبيعي لها ، وعلى الأخص الألعاب الجماعية التي تعود الطفل على التآلف

والتعاون فيها مع الآخرين وذلك لأنها تكسب الفرد الشعور بالمسؤولية تجاه غيره .

والطريقة الثانية : والتي اثبتت التجارب انها من الوسائل الهامة في علاج حالات الانطواء والميل الى العنف ، هي إهداء حيوان أليف الى الطفل المشاغب أو المنطوي يشرف بنفسه على تربيته والاعتناء به ، وأن يترك للطفل اختيار نوع هذا الحيوان ولونه .

ويؤكد د . جوردون أننا إذا اهدينا للطفل المنطوي أو العدواني كلباً أو قطة أو عصفوراً أو ببغاء فهو يهتم بإطعامه ومداعبته وترويضه . وهو ما ينتج عنه علاقة الفة وثقة وتعاطف لا تلبث أن تتحول الى طابع الطفل الوجداني والسلوكي ومزيد من ثقته بالناس وتدفعه الى التعاون معهم برقة وأمان .

ابتسامة الطفل الأولى هي العلاج لحالة الاكتئاب التي يعاني منها الأب

تعاني معظم الأمهات بعد الولادة من حالة اكتئاب وبكاء مستمرة ، وبدون سبب تتراوح مدتها ما بين يوم إلى أسبوع . .

والمعروف أن هناك تفسيرات كثيرة لهذه الحالة منها أنها قد ترجع إلى تغيير في الهرمونات أو عوامل خارجية مثل عدم أخذ كفايتهن من النوم والمجهود الجسماني الكبير الذي يبذلونه خلال هذه الفترة . .

والشيء الجديد هو أن الآباء أصبحوا يعانون أيضاً من نفس الحالة . . ويرجع ذلك الى مشاركتهم بنصيب أكبر في العناية بالطفل لمساعدة زوجاتهم .

ويقول المتخصصون : ان حالة الاكتئاب عند آباء اليوم يرجع سببها إلى رد فعل عاطفي تجاه الولادة . . . ويعبر أحد الآباء عن هذا القول بقوله : إنه لم يكن مستعداً لهذا التغيير الكلي الذي حدث في حياته . . كما أنه لم يكن يتوقع مقدار العناية والرعاية التي يحتاجهما الطفل .

ويستطرد قائلاً : إن نومه أصبح مضطرباً وحياته الاجتماعية تـأثرت بقدوم الطفـل وزوجته دائمـاً مشغولـة بالـطفل . . ولكن معـظم إجابـات الآباء اجمعت على أن هذه الحالة تـزول بعد الشهـور الثلاثـة الأولى من عمر الطفل عندما تنتظم مـواعيده وبصفـة خاصـة عندمـا يبتسم ابتسامتـه الأولى .

الأشهر الستة الأولى من حياة طفلك تحدد قوامه

تعتقد كثير من الأمهات أن الافراط في تغذية المولود يـزيده صحـة وقـوة ويسـرع في نمـوه ، غيـر أن بحثـاً أجـري مؤخـراً أثبت خـطأ هـذه النظرية ، إذ ثبت أن افراط الطفل في تناول الـطعام خـلال الأشهر الستة الأولى من حياته يؤدي إلى الضغط على مركز الشهيـة في المخ ، ويكثـر من خـلايا الجسم ، ويـزيـد حجمهـا عن المعـدل الـطبيعي بنسبـة ١٠٪ بحيث يصبح من المتعذر عودتها لحالتها الأولى رغم كل المحاولات .

وقـد أثبت بحث قام بـه أحد اخصـائيي رعايـة الطفـولةوالأمومة أن وزن الطفل لا علاقة له بوزن الأم ، وان حـالات البدانـة التي تظهـر في الأطفال معظمها يرجع الى نوعيـة وكمية أغـذية الفـطام التي تقدمهـا الأم للطفل بعد الأشهر الثلاثة الأولى من ميلاده .

وقد اتضح خـلال البحث انه منْ بين ٣٥٠ حـالة هنـاك ١٣٨ طفلاً في الأسـابيع الستـة الأولى من عمرهم مصـابـون بـالبـدانـة ، إذ يتـراوح وزنهم ما بين ٥ و٦ كيلوغرامـات ، وكانت معـدلات وزن ٢٨ طفلاً أكثـر من الـطبيعي ، واتضـح من متـابعـة الحـالات على مـدى الأشهـر الستـة

الأولى أن نسبة البدانة بين الأطفال ارتفعت من ٤,١٪ لتصبح ١٦,٧٪ .

يقول الطبيب : إن الخطورة تتمثل في أن هذه الزيادة قد تتزايد بحيث يصبح الطفل في المستقبل معرضاً لخطر البدانة لذا ينصح الطبيب الأم بأن تدرك مدى أهمية فترة الحمل ، والسنة الأولى في حياة الطفل .

ففي مرحلة الحمل يتم تكوين ٩٪ من خلايا المخ البشري ، وخلايا الجسم ولا يمكن للطفل أن يعوض أي خلية يفقدها خلال تلك الفترة ثم تأتي السنة الأولى من عمر الطفل لتكون حجر الأساس في صحته ونموه ، فإذا فقد الطفل خلالها قدرته على النمو وتأثرت خلاياه نتيجة الاصابة بمرض ما لفترة طويلة ، أو تعرض لسوء التغذية ، فإنه لايستطيع تعويض ذلك في أي مرحلة عمرية ، وبالتالي يؤثر ذلك على نموه العقلي ، والجسماني من حيث الطول والوزن .

وبناء على ذلك فقد أوصى الطبيب كل أم بأن تتابع زيادة وزن طفلها بصورة دورية .

المرأة العاملة تتأخر في فطام طفلها

حول تأثير خروج الأم للعمل وتنازلها للجد أو الجدة أو لدور الحضانة عن بعض وظائفها الأسرية تجاه الطفل على تنشئته إجتماعياً أشارت باحثة اجتماعية في بحث على اطفال مجموعتين من الأسر الأولى الام فيها تعمل وفي الأخرى لا تعمل - إلى أن هناك علاقة ايجابية ابين خروج الأم الى ميدان العمل وإتجاهها نحو استخدام الأساليب الحديثة في تنشئة أطفالها من حيث أسلوب الفطام ونوع وأسلوب تقديم الطعام وارتداء الملابس والتعامل مع الآخرين على أنها تمزج بين الأساليب التقليدية والحديثة بما يتماشى مع درجة ثقافتها .

على أن خروج الأم الى ميدان العمل قد قلل من وظائفها الأسرية لقيامها بمهام خارج المنزل وتغيبها وقتاً طويلاً عن الطفل فالأمهات العاملات يملن الى التأخير في فطام الطفل وتقديم الطعام له لعدم وجود وقت كافٍ مما يفضي إلى تأخرها النسبي في تقديم الطعام للطفل في حين أن الأمهات اللاتي لا يعملن يقدمن الطعام للطفل في المواعيد المحددة للفطام .

وأشارت الباحثة الى فروق جوهرية بين المجموعتين فيما يتعلق بمحاولة الأم تعليم الطفل ارتداء وخلع ملابسه وتنظيمها والمواظبة على

عمـل حمـام يـومي للطفـل ، فـأوضحت أن ٨٠٪ من العـامـلات يعلمن أطفالهن ذلك مقابل ٩٢٪ من غيـر العامـلات كما أن ٣٤٪ من الأمهـات العــامـلات يــواظبن على عمـل حمــام يـومي للطفــل ٥٣٪ من غيـر العـاملات ، وذلـك لعدم وجـود الوقت الكـافي للأم العـاملة على الرغم من ذلك يعود على الطفل باحساسه باستقلال ذاته مبكراً .

وقـد طلبت الباحثـة في توصيـاتها بضـرورة مساعـدة الأم العاملة . وتعـويض الطفـل عن غيـاب الأم وفي مقـدمتهـا التـوسـع في انشـاء دور الحضانة وتيسير وسائـل المواصـلات منها وإليهـا وتدريب العـاملات بهـا وكـذلك التـوسع في انشـاء الأنديـة والحدائق الخـاصة بـالأطفال لقضـاء أوقات الفراغ في الاجـازات المدرسيـة ، واعادة النـظر في عدد سـاعات عمـل الامهات اللواتي لـديهن أطفال أعمـارهم تقـل عن عـامين لتقليـل عدد السـاعات التي تقضيها الأم بعيداً عن طفلها .

أهمية العناية بأسنان الطفل الحليبية

تلاحظ الأم أن طفلها عندما يتراوح عمره ما بين ٤ و٨ أشهر يبدأ في عض كل ما يقع في متناول يده . . وتشعر الأم أن هناك شيئاً يضايقه . . كما يبدأ في الإعراض عن تناول الحليب وقد يصاب بالاسهال . . كل هذا يشير الى قرب ظهور الأسنان . . .

وينصح المتخصصون في هذه الحالة بمسح اللثة بشراب مسكر ذي مذاق محبب للطفل مع البدء في اعطائه الحليب بواسطة ملعقة صغيرة لأن مص حلمة البيرون (الزجاجة) قد يكون مؤلماً له . . وتختفي هذه الأعراض عند ظهور الأسنان . ولو أنها تعاود الظهور من جديد مع كل سن جديد ويستمر الحال هكذا حتى يبلغ الطفل سن ٣ سنوات .

وتسمى هذه الأسنان الأسنان الحليبية ، لأنها تستبدل بعد فترة بالأسنان الدائمة . . وينصح المتخصصون الأمهات بضرورة الاهتمام بالأسنان الحليبية لأنها معرضة للأصابة بالتسوس في سن صغيرة . .

وطريقة العناية بها تبدأ منذ أن يبدأ الطفل الادراك ويحاول أن يقلد من حوله عندئذٍ تزوده والدته بفرشاة أسنان صغيرة وتعلمه كيف

يستعملها مع الحرص على عدم تناول الطفل الحلوى بكثرة خاصة في الفترة التي تسبق النوم .

معتقدات خاطئة حول تسنين الطفل

هناك اعتقاد خاطىء بين الأمهات أن أغلب المتاعب التي تصيب الطفل تكون بسبب التسنين ، فإذا أصابه القيء فالسبب هو التسنين . ونفس الشيء يقال عندما يسعل ، أو ترتفع درجة حرارته ، أو يتنفس بصوت يشبه الصفير .

يقول اخصائي طب الأطفال : ان الأم التي تعتقد ذلك ترتكب خطأ كبيراً في حق طفلها ، لأنها تهمل علاج حالة مرضية محددة ، وهكذا تزداد حالة المولود سوءاً .

فالأعراض الوحيدة التي يمكن أن ترتبط مباشرة بالتسنين هي زيادة افراز اللعاب ، وكذلك ظهور رقعة حمراء على الخد المواجه للجانب الذي تظهر فيه الأسنان ، وكل هذه الأعراض يمكن القضاء عليها عن طريق إعطاء الصغير مسكناً خفيفاً . أما فيما عدا ذلك من أعراض فهي في الواقع نتيجة لكل الظروف المعقدة التي تحيط بالجنين والتي يعتقد البعض ـ وهذا خطأ ـ أن التسنين هو السبب في حدوثها .

والذي يجب أن تعرفه كل أم أن موعد ظهور الأسنان الحليبية يختلف من طفل لآخر ، فقد تظهر الأسنان عند طفل عمره ثلاثة أشهر ،

أو قد يتأخر ظهورها ليبدأ في سن العا م ، والواقع أن للوراثة دوراً واضحاً في هذا الموضوع .

أما عن السن التي يمكن للأم أن تقدم فيها الطعام الذي يحتاج لمضغ إلى طفلها ، فعادة ما يكون منذ بداية الشهر السابع من عمر المولود ، وعلى الأم أن تعطي مولودها ابتداء من هذا العمر بعض المأكولات اللينة جداً القابلة للمضغ ، والتي لا تعتبر صلبة بأي حال كما يجب التأكد من أن لعب الطفل غير مدببة الأطراف وقابلة للكسر ، أو حتى صغيرة الحجم ، بحيث يستطيع الطفل أن يضعها بالكامل في فمه .

ويرى الطبيب أنه لكي تضمن الأم أسناناً سليمة وقوية في فم طفلها يجب أن تهتم الأم وهي حامل بطعامها إذ أن جزءاً كبيراً من أسنان طفلها الحليبية يبدأ تكوينها في فترة الحمل أي والطفل ما زال جنيناً ، لذلك يجب على الحامل أن يحتوي طعامها على الآتي :

- الكالسيوم والفوسفور لذلك يجب على الحامل تناول الجبن والحليب .

- فيتامين (د) وتحصل عليه الحامل من البرتقال والفواكه الملحية ، والبطاطا ، ونقاط الفيتامين .

كذلك مجموعة أخرى من العناصر الهامة في الغذاء يمكن الحصول عليها من الخضروات الطازجة ، والطعام المتكامل .

كيفية علاج طفلك من النزلات المعوية

من أكثـر الحـالات التي تصيب قـلق الأم القـيء الـذي يصـيب الـطفل بعـد كل رضعـة ، فإذا زادت حـدة القيء عن المعـدل الـطبيعي يجب على الأم متـابعة وزن الصغيـر ، فـإذا ظهـر انخفـاض ملحـوظ في الوزن فإن هذا يدعو الى ضرورة عرض الطفـل على الطبيب لكي يحـدد له العلاج المناسب .

يقول الطبيب المختص بطب الأطفال أن هنـاك حالات قيء حـادة مصحوبة بإسهال ، وهو ما يشير الى الاصابة بنزلة معويـة ، وهذه الحـالة لا بـد أن تبدأ الأم فـوراً في اعطاء الـطفـل محلول معـالجـة الجفـاف ، ولكن ببطء ، أي بـالملعقـة الصغيـرة كـل دقيقـة ، إن وجـد أن القيء يتـوقف مع استعمـال المحلول ، وبالـطبـع يجب أن تسـرع الأم بعـرض الطفل على الطبيب .

كما تزيد نسبة الاصـابة بـالقيء لدى الأطفـال الذين يعتمـدون في تغذيتهم على الرضاعة الصناعية وهـذه الحالـة ، يجب التأكيـد أولاً على أن نـوع الحليب مناسب لسن الـطفـل ، وان طـريقـة تحضيـره ونسبـه تركيزد سليمة .

ومن الأخطاء الشائعة أن تحاول الأم تغييـر نوع الحليب بـآخر دون

استشارة طبيب ، كما أنه من الخطأ الاعتقاد أن القيء سببه الحساسية للحليب الخارجي أو لحليب الأم ، أو أن حليب الأم ثقيل أو غير ذلك من المعتقدات الشائعة والتي لا تستند إلى أي أساس من الصحة .

وقد تنزعج الأم إذا كان القيء له رائحة حموضة نفاذة أو « مجبن » ، غير ان هذا شيء طبيعي إذ يكون ذلك نتيجة تأثير العصارة المعوية الحمضية للحليب ، وليس هذا دليلاً على وجود أي مرض آخر .

حتى تحافظي على طفلك في دار الحضانة

مع دخول أطفالنا إلى دار الحضانة فهناك بعض الاحتياطات التي يلزم أن تراعيها الأم حتى تضمن سعادة طفلها في دار الحضانة وحتى تتأكد من أنه واقرانه من الأطفال ، لن يكونوا مجالاً خصباً لانتشار الطفيليات والأمراض المعدية .

ويقول اخصائي طب الأطفال : لا بد لكل طفل يتردد على دار الحضانة من أن يعمل له تحليل براز كل ٣ أشهر لنضمن خلوه من الأمراض الطفيلية التي تنتشر بين ٨٠٪ من اطفالنا في دار الحضانة فأشهرها الأكسيورس وهي الديدان الرفيعة البيضاء التي تشاهدها الأم في براز الطفل وتسبب له هرشاً شديداً أثناء نومه وتفقده الشهية وهي سريعة الانتقال بين الأطفال عن طريق الأصابع الملوثة بالبويضات أو الديدان .

كذلك يفحص البراز بحثاً عن بعض الطفيليات مثل الجيارديا والتي تنتشر بين حوالي ٦٠٪ من أطفال دور الحضانة والمدارس الابتدائية وتسبب لهم مغصاً شديداً .

ويجب أن يعطى الطفل الجرعات المنشطة ضد الأمراض المعدية فقبل سن ٣ سنوات لا بد من تحصين الطفل ضد شلل

الأطفال بجرعات سنويـة وحتى سن ٦ سنوات لا بـد من تحصين الطفـل ضـد الدفتيـريا والتيتـانوس والسعـال الديكي بحقنـة واحدة سنـوية وحتى سن ١٠ سنوات لا بد من تحصين الطفل بـالطعم الثنـائي ضد الـدفتيريـا والتيتانوس فقط .

كذلك لا بد من تحصين كل الأطفـال ضد الحصبـة بحقنة واحـدة بعـد سن سنة أمـا إذا أخذت قبـل سن سنة فيعـطى جرعـة منشـطة عنـد بلوغ سن ٤ سنوات .

اذا كنت أُماً لتوأمين

الدنيا كلها تستمتع بمنظر توأمين جميلين في كل شيء وكثيراً من الآباء يستجيبون لاشباع رغبة الناس بتحقيق التشابه بين التوأمين الى اقصى مدى وهذا خطأ .

تقول دراسة جديدة لعلماء النفس التربويين :

- ان هذا الأمر قد يبدو لوناً من التسلية والترفيه غير أن الأمر أهم من ذلك بكثير فقد يؤثر تأثيراً سيئاً للغاية في مستقبل الطفلين كما أن الأبحاث التي أجريت على التوائم الكبار وتعقب حياتهم منذ الطفولة المبكرة أسفرت عن هذه الحقائق .
- ومن الممكن أن يستمر التشابه في ارتداءالملابس مثلاً حتى سن الثالثة لكن استمرار التشابه بعد ذلك يشكل خطراً على الشخصية بعد أن تنمو في كل منهما عادة لفت الأنظار بالتشابه الكامل .
- تربية الطفلين التوأمين باعتبارهما شخصاً واحداً تربية تنطوي على المخاطرة بنمو الشخصية كما ينبغي أن تكون فالتوأم في العادة ينمو مع كل منهما « احساس التوأم » وهذا معناه اعتماد كل منهما على الآخر .

- وقد ثبت من الأبحاث التي أجريت على عدد كبير من التوائم ان التوأمين اللذين تقتضي ظروف الحياة التفرقة بينهما في الكبر كالزواج أو العمل يواجه كل منهما مصاعب شديدة في حياتها بسبب إعتماده على الأخر .

- لذلك ينصح العلماء أم كل طفلين توأمين تجنباً لمشاكل المستقبل بأن تبتعد عن اطلاق الأسماء القريبة من بعضها في النطق وأن تبتعد بهما دائماً عن التشابه في الملبس وأن تترك لكل منهما حرية اختيار لعبته وهوايته وأن تشجعه على ذلك .

اسم طفلك هل له تأثير على شخصيته ؟

هـل للأسم تـأثير على شخصيـة طفلك ؟ ومـا عـلاقـة الشخصيـة بالاسم ؟

يقـول اخصائي الأطفـال : ان هناك عـلاقة وثيقـة بين اختيـآر اسم المـولود وبين العـلاقـات السـائـدة بين الـزوجين وبـاقي أفـراد الأسـرة ، فاختيار اسم معين قد يشير الى نـوع العلاقـة بين الزوجين ، فمن خـلال اختيـار الأسم يمكن معـرفـة مـدى سيـطرة احـدهمـا على الآخـر أو مشاركتهما في اتخاذ قرار واحد .

وينصـح الطبيب الـوا لدين بـالتدقيق عنـد اخنيـار اسم المولود ، فعنـدما يكبـر الطفـل ، ويدرك معنى اسمـه سيشـعر بـأنـه قـد ارتبط بشكـل ما بـالشخص الذي سمي بـاسمه ، سـواء كان هـذا الشخص هو أحـد الأقارب أو الأجـداد ، أو كـان أسم أحـد القـادة السيـاسيين ، هنـا سيشعر الطفل بوجود ارتباط مّـا يصاحب هـذا الأسم . وقد يـدفعه ذلـك الى تنميـة السلوك القيـادي في شخصيتـه إذا كـان يحمـل أسم زعيم أو قائد .

وهكـذا يمكن أن يكون الاسم مـوجهـاً للسلوك ، إذا كـان يحمـل صفـة معينة مثـل أمين ـ صـادق . . . فمن الممكن بعـد ذلـك أن يـدرك

الشخص معنى أسمه عندما يكبر ، ويبدأ في تشكيل سلوكه ليصبح محققاً لمعنى أسمه .

وقد يجد الطفل ان اسمه غير عصري ، كأن يكون اسم أحد أجداده ، وبالتالي فعند اندماج الطفل مع الآخرين ، نلاحظ هروبه منهم ، كما أنه يتجنب الوجود في المجتمعات لأنه يتوقع من الجميع السخرية من اسمه ومن ثم يميل الى الوحدة والانطواء على نفسه .

وبناء على ذلك يمكننا أن نقول أن التأثير الاجتماعي للأسم الذي يحمله الطفل يتضح من أحد موقفين : « الاعتزاز بهذا الاسم » أو عدم الاقتناع به .

لذلك يجب على كل من الأب والأم التدقيق عند اختيار اسم المولود ، فقد يكون الاصرار على اختيار اسم قديم أو غير مألوف بداية لمتاعب كثيرة يعيشها الأبن طوال عمره ، كان من الممكن تجنب حدوثها لو أن الوالدين اختارا الأسم المناسب .

عيوب الكلام عند الطفل تسبب
له مشاكل نفسية وعاطفية

أظهـرت الأبحـاث التي قـام بهـا البـاحثـون في مـركـز امـراض التخـاطب التابـع لجـامعـة لـوس انجلرس أن حـوالي ١٣٪ من الأطفـال يعانون من مشـاكل في الكـلام . . منهم حوالي ٥٪ يعـانون من مشـاكل خطيرة تجعل كلامهم غير مفهوم تماماً .

فبعـد دراسـة شملت ٦٠٠ طفـل وجـد البـاحثـون ان مثـل هؤلاء الأطفـال يتعـرضـون بـالأضـافـة الى عيـوب النـطق الى مشـاكـل نفسيـة عـديـدة . . . منهـا بعض المشـاكـل العـاطفيـة والسلوكيـة مثـل القلق والعدوان والنشـاط الزائد .

ولاحظ البـاحثـون ان نسبـة المشـاكـل العـاطفيـة كـانت أقـل بين الأطفال الذين يعانون من بعض المشـاكل في نـطق بعض الحروف مثلاً بالمقارنة بالأطفال الذين كانت لديهم مشـاكل لغـوية مثـل صعوبـة التعبير أو الفهم .

وجاءت هذه النتيجـة على عكـس ما تـوقعه البـاحثون الـذين كانـوا يعتقدون أن الأطفال الذين يعانـون من مشاكـل في النطق سـوف يعانـون

من مشاكل عاطفية ونفسية نتيجة لتعرضهم للمعاكسة من جانب أقرانهم في المدرسة . . ولكن لم يحدث ذلك . . بل على العكس ظهرت المشاكل النفسية بصورة أوضح بين الأطفال الذين كانوا يجدون صعوبة في التعبير والفهم بالرغم من أن هذه الحالة غير واضحة تماماً للآخرين .

وينصح الباحثون في النهاية بضرورة علاج أي مشاكل لغوية أو متعلقة بالنطق عند الأطفال في مراحلها المبكرة حتى نتفادى تعرض الأطفال لمشاكل نفسية فيما بعد .

الطمأنينة في حياة طفلك

قد يبدو غريباً أن الحنان والحب هما أكثر ما يحتاجه الطفل لكي ينمو عقلياً وجسدياً ، وأيضاً لكي يتغلب على كثير من الأمراض العضوية والنفسية .

ومن اليابان أثبت الدكتور « هاجيما موروكا » بأن الأطفال حديثي الولادة ، يحتا جون الى نوع مستمر من الطمأنينة . . فقد لاحظ أن نسبة كبيرة من بكاء الأطفال يكون بسبب افتقادهم لنبضات قلوب أمهاتهم ، والتي حرموا منها بعد الولادة مباشرة .

ولذلك فقد سجل د . (هاجيما) دقات قلوب الحوامل . . وعندما أدار التسجيل لحوالي ٣٠٠ طفل من الذين ينتابهم نوبات متصلة من البكاء فإن ٨٥٪ منهم أما راحوا في النوم مباشرة ، أو انتهى بكاؤهم .

وفي دراسة نفسية اجريت في السويد ، اتضح منها أن الأمهات اللاتي يحملن أبناءهن على الذراع اليسرى ، يكون أطفالهن أكثر شعوراً بالاستقرار والطمأنينة من الأطفال الآخرين . وذلك لأن هؤلاء الأطفال يكونون أكثر قرباً من قلب الأم ، وأكثر إحساساً بدقات القلب مما يكسبهم شعوراً بالأمان .

وقد ثبت علمياً أن عملية الرضاعة الطبيعية لها تأثير مباشر على النمو الطبيعي والنفسي للطفل الذي يرضع طبيعياً ،إذ يكون مستوى ذكائه أعلى من الطفل الذي تربى على الحليب الصناعي . بجانب أن الرضاعة الطبيعية أفضل نفسياً للطفل والأم معاً ، فهنا يتجدد الحنان والحب والالتحام بين الأم ووليدها ، وهو ما لا توفره الرضاعة الصناعية بأي حال من الأحوال .

علمي طفلك عدم الخوف

الخـوف ظاهـرة طبيعية عنـد كل طفـل ، وقد يحميـه الخـوف من الأذى عنـدما يتعـرض للأشيـاء الخطرة كغـريزة طبيعيـة ، وهذه الغـريـزة مـوجودة عنـد كل طفـل منذ مـولده ، فمثـلاً الطفـل الرضيـع يخـاف من الأصوات العالية والضجة والتغيير المفاجئين .

وعندما يبلغ عامه الثاني نجد أن قـدرته العقليـة مقصورة على فهم الأمور منطقياً فتختلط الأشياء في ذهنـه وتكبر ، ولا يعـرف كيف يفسرهـا ولذلك نراه يخاف من أشيـاء لا تخيف بطبيعتهـا وهنا نعلم أن ذلـك ينتج من توجيهنا الخاطىء له واستغلالنا لتـأثره بكـل ما يقـال له ، فيصبـح في حـالة رعب من أشيـاء غير واقعيـة كالغـول واللص والشرطي وهـذه كلهـا سلبيات لها خطورتها في المستقبل .

ونستـطيع أن نخفف من خـوف أطفـالنـا ونقلل من أهميـة الأشيـاء التي تسيـطر على أفكـارهم وخيـالهم بـأن نفسـر لهم كـل شيء كلمـا ازدادت قدرتهم على مـواجهة الحياة وتحمل ما بها من أعباء .

والمعروف أن هناك أشياء عديدة تثير الخوف الطبيعي لدى الطفـل كالظلام والاقتـراب من الحيوانـات ومشاهـد العنف والقتل والضـرب في التليفزيون ، وأفضـل طرق لمعـالجة ذلـك هو التفسيـر لعدة مـرات حتى

يفهم ، وعـدم السخريـة والضحك من مخـاوف الطفـل ، فهذا يـزيد من احساسه بالضعف ويفقده الثقة بالنفس .

الشـوكولا . . . العدو الأول لأسنان طفلك

هـل تعطين طفلك قـطعة من الحلوى عنـد بكائـه ؟ وهل تكـافئينه لسلوكـه الحسن بقـطعـة من الشـوكولا ؟ . . . إن هـذا التصـرف من جانبك قد يضر بأسنانه .

يقول اخصائي جراحة تجميل الوجـه والفك بـالمستشفى الجامعي بـزيـوريـخ بـألمـانيـا ، ان نمـو الأسنـان للطفـل عنصـر ضـروري جـداً ويجب العناية بها في مرحلة الـطفولـة المبكرة ، ويؤكـد أن الوقـاية خيـر من العـلاج بمعنى أن تنظيف الأسنـان بصورة سليمـة ومنتـظمـة تقيـه من معـظم الأمـراض والمتـاعب التي قـد تؤدي الى فقـدان الأسنـان بصفـة جزئية أو كلية في سن صغيرة .

ويؤكد أنه قد ثبت بصورة لا تدع مجالاً للشـك أن السكريـات هي المسؤولة عن اصابة الأسنان بالتسوس . ولـذا ينصح بـالاقلال من تنـاول الشـوكـولا والسكريات والكـاتوه بصفـة خاصـة . . والاقلال من استعمـال السكر في المشروبات . . كما يفضـل ألا تؤكل الحلوى بصـورة منتظمـة في اليـوم ، بـل تؤكـل مـرة واحـدة يعقبهـا مبـاشـرة تنـظيف الأسنـان بالفرشاة .

وعن طرق استعمال الفرشاة يقول : انه يجب على الأم تعويد طفلها منذ الصغر على استخدام الفرشاة ، ويفضل الفرشاة الصغيرة الحجم واستعمالها مرتين يومياً ، ويبدأ تدريجياً في استخدام المعجون عندماتطمئن الأم الى أن طفلها لن يبتلعه ، ويفضل استخدام المعجون الذي يحتوي على مادة الفلورين الذي ثبت مقاومته الفعالة لتسوس الأسنان .

كما يراعى عدم الاكثار مق تنظيف الأسنان ، ويكفي مرتين يومياً حتى لا تتآكل ويراعى أيضاً تغيير فرشاة الأسنان بين الحين والآخر .

كيف تحمين طفلك من امراض الشتاء

لا شك في أن أمنيةكل أم هي سعادة أطفالها وهـذا لن يتحقق إلا من خلال توفير الرعاية الصحية لهم مما يضفي عليهم نضارة وحيوية وجمالاً .

ولأن الأطفال أكثر عرضة للاصابة بالأمراض المعدية لذا وجب القاءالضوءعلى بعض هذه الأمراض واسباب انتشارها وطرق العناية ، والتطعيمات اللازمة ، وكيفية تجنب الأصابة بها :

السعال الديكي :

يقول أحد أطباء الأمراض المعدية أنه مرض معد حاد يصيب الأطفال في القصبة الهوائية والشعب ، وعادة يبدأ بسعال يتحول بالتدريج إلى نوبات متكررة عنيفة تعقبها شهقة لها نغمة تشبه صوت الديك ، وقد تطول مدة المرض فتصل الى حوالي شهرين ، وهو من بين الأمراض الشائعة خلال فصل الشتاء وبداية فصل الربيع ، ثم تتم العدوى عن طريق الرذاذ الذي ينتشر في الهواء ، أو استخدام أدوات المريض وغالباً ما تكون فترة الحضانة ما بين ٧ إلى ١٠ أيام ، لكن فترة العدوى قد تستمر عدة أسابيع بعد انتهاء نوبات السعال ، وفي

حالة استعمال المضادات الحيـوية تقـل فترة الحضـانة لتصـل الى ٧ أيام بعد بدء العلاج .

وللوقـاية من المـرض يتم تطعيم الـطفل بجـرعات الـطعم الثلاثي (دفتيـريا ـ سعـال ديكي ـ تيتانـوس) خلال العـام الأول من عمر الـطفل كما يعطى الطفل جرعة منشطة عند بلوغه ١٨ ـ ٢٤ شهراً .

الأمراض التي تنقلها الحيوانات الأليفة الى طفلك

الحيـوانـات الأليفـة التي عـادة مـا يتعلق بهـا الكبـار والصغـار بـالمنـزل ، كثيـراً مـا تتسبب في نقـل الأمـراض لأفـراد الأسـرة خـاصـة الأطفال ، وذلك إذا أهمل رعايتها أو علاجها .

ويقول أحد أطباء الأطفال : انـه من الناحيـة الطبيـة فإن وجـود أي حيـوان اليف في المنـزل غيـر مستحب ، ولكن إذا أصـرت الأسـرة على وجود هذه الحيوانات فإن الواجب يقتضي رعـايتها طبيـاً وعلاجيـاً ، حتى لا تصبـح مصـدراً للعـدوى ، ومن ابـرز الحيـوانـات الأليفـة التي تقبـل الأسرة على تربيتها ؛

الكلب :

يمكن أن يكـون سبباً لـلاصابـة بأكثـر من مـرض ، فهنـاك مـرض الكلب الـذي يصيب الكلاب والقـطط ، وهذا مـرض لـه خـطورتـه على حياة من يهاجمـه أو يعضه ، أو حتى يخـدشه بـأظافـره إذا كان الحيـوان مصـابـاً بجـراثيم هذا المـرض ، فإذا حـدث ذلك أصبـح من الضـروري حقن المصاب بالمصل الواقي من مـرض الكلب ، كذلـك فإن الـديدان

التي تصيب الكلاب يمكن أن تنقل عدواها من الكلب الى الانسان ، وقد لا يعلم البعض أن الكلب قد يصاب بالأنفلونزا والحصبة ، وبالتالي يمكن أن تنقل هذه الأمراض الى الأطفال وأيضاً قد ينقل الكلب عدوى الحساسية الجلدية ، والحساسية الربوية التي قد تنشأ لدى الأطفال بسبب شعر الحيوان ، والعلاج في هذه الحالة يبدأ بالتخلص أولاً من هذا الحيوان

القطط :

قد تنقل مرض الكلب ، كما أنها قد تتسبب في حمى قصيرة المدى نتيجة خدشها للطفل بأظافرها ، كما أنها قد تسبب الحساسية الجلدية أو الربوية بشعرها وأظافرها .

عصافير الزينة والببغاوات :

أيضاً قد تكون سبباً في الاصابة بالحساسية ، وقد تنقل مرضاً صدرياً مصحوباً بحمى تسمى « ستياكوزس » .

أسماك الزينة :

قد تكون سبباً في الحساسية أيضاً ، وقد تنقل بعض الأمراض الجلدية .

لتنظيم نوم طفلك

تعاني الأمهات في الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى من عمر أطفالهن من قلة النوم في الليل ، نتيجة لاضطراب نوم الطفل في هذه المرحلة من العمر . . ثم تستقر الحالة تدريجياً . وعندما يبلغ معظم الأطفال الشهر السادس من عمرهم يكون بإمكانهم الاستغراق في النوم طوال الليل . . ولكن هناك بعض الحالات التي لا ينتظم فيها الأطفال في هذه السن ويظلون يستيقظون على فترات متقطعة . . فما هي الطريقة لعلاج هذه الحالة ؟

يقدم د . رتشارد فرير مدير مركز اضطرابات لنوم عند الأطفال التابع لمستشفى بوسطن للأطفال بعض الخطوات التي تساعدك على تنظيم نوم طفلك :

إذا استيقظ طفلك مبكراً لتناول وجبة اتركيه لينام بعد ذلك ثم يستيقظ فيتناول طعامه ثم يلعب لفترة ثم يعاود النوم من جديد . . إن تنظيم هذه الخطوات بالنهار يساعد على سهولة استغراقه في النوم بالليل .

إذا تعود الطفل على أن تحمله والدته وتهزه على ذراعيها حتى ينام فإنه إذا استيقظ في الليل سوف يجد صعوبة في الاستغراق في

النوم من جديـد بمفرده . لـذلك يجب على الأم أن تعـود طفلها على أن تتـركه في السـرير بمفـرده لفترة قبـل أن تهزه حتى يتعـود تـدريجيـاً على النوم بمفرده .

يفضل وضع نظام محدد يسبق فترة النوم كـأن يحصل الـطفل علي حمـام دافىء ثم تشدو والـدته أغنيـة هادئـة وهي تحمله على ذراعيها ثم تقبـله قبلة المساء وتضعه في السرير . . بعد فترة سوف يتعـرف الطفـل على هده الخطوات ويألفها بل ويتطلع اليها .

أحـرصي على قضـاء فتـرة سكـون مع طفلك في حجـرتـه قبـل أن تضعيه فى السرير حتى يشعر بالأمان والأطمئنان فى حجرته .

وتشعر الأمهات بالراحـة والسعادة لاقتـراب حلول الليل حيث ينـام الأطفال مبكراً وتتوق كل واحدة منهن الى فترة راحـة تسترد فيهـا أنفاسهـا بعد عناء يوم طويل من العمل . . . ولكن تفـاجأ الكثيـرات عند ذهـابهن الى الفراش للنوم بـاستيقاظ أطفـالهن يبكون أو يصـرخون دون أن يكـون هناك سبب واضح لهذه الحالة ، فالـطفل ظـاهريـاً لا يعاني شيئاً إلا أنه مع ذلك يستمر في البكاء ومنـاداة الأم فإذا حملتـه بين ذراعيها نـام على صـدرها ووضعتـه في السـريـر ثم همت بـالخـروج من الحجـرة استيقظ الـطفل مـرة أخرى ليعـاود البكاء . وفي حـالات أخرى يستغـرق في النوم لمدة ساعة أو اثنتين ثم يستيقظ من جديد . . .

وقد يتكرر هذا العرض عـدة مرات طـوال الليل ممـا يسبب التعب والارهاق له ولوالديه فما هو رأي علماء النفس في هذه الحالة ؟

يقـول د . لي سولـك اخصائي علم النفس في ولايـة كاليفـورنيا : أن راجب الأم في هـذه الحالـة هـو معـرفـة سبب قلق وأرق طفلهـا لأنـه ليس من المستحسن للطفل ألا يحصل على عـدد ساعـات النوم الـلازمة

له أو ينام نوماً متقطعاً .

ويرد د . سولك سبب هذه الحالة الى عدة أسباب منها النفسية ومنها العضوية . . فهناك أولاً الطفل الذي تضعه والدته في الفراش عندما يحين موعد نومه وهو في قمة نشاطه وحيويته فيظل يقاوم لفترة طويلة لأنه غير مستعد نفسياً للاستغراق في النوم وحتى إذا نام يكون نومه متقطعاً ـ وعادة ما تكون هذه هي حالة الطفل الذي يقضي عدة ساعات طويلة في مكان مغلق كسريره أو عربته أو حجرة مغلقة لا يسمح له بالخروج منها خوفاً عليه ، فينتابه الفضول لكل شيء حوله . .

في نفس الوقت تجد الأم صعوبة في اطلاق حريته خاصة إذا كان عليها ترتيب المنزل أو طهي الطعام لأنها تشعر أنه قد يتعرض لايذاء نفسه . .

في هذه الحالة ينصح د . سولك الأم بحمل طفلها الى المكان الذي تعمل به وتوحي له بأنه يساعدها مستغلة في ذلك طاقته فتطلب منه ترتيب لعبة مكانها أو تعطي له « فوطة » صغيرة لينظف بها الأثاث . وعندما يأتي المساء يكون الطفل مستعداً للنوم ومرهقاً من كثرة الحركة فيستغرق في النوم ولا يستيقظ طوال الليل .

ومن العوامل التي تؤدي الى ارق الطفل أيضاً عدم الخروج في الهواء الطلق لذلك ينصح المتخصصون الأمهات بضرورة خروج الطفل من المنزل يومياً ، .للتفريج عن الطاقة الكامنة فيه كما يمكن أن يشعر الطفل بالأرق والاضطراب لأنه لم ينه يومه نهاية سعيدة . . ففي ساعة معينة ينتزع من بين لعبه ليوضع في الفراش من جانب أم متوترة ثائرة الأعصاب يشعر أنها تتعجل نومه لتلتفت لبقية مهامها ـ فيظل قلقاً مضطرباً في سريره لا يرغب في الاستسلام للنوم حتى يفسد عليها يومها كما أفسدت عليه يومه . . .

والحل الأمثل هنا هو أن يحضر الطفل تدريجياً للنوم فيبدأ بأخذ حمام دافىء يهدىء أعصابه ويرخي عضلاته ثم يشرب كوباً من الحليب الدافىء ثم تحمله الأم بين ذراعيها وتدلله لفترة ثم تضعه في السرير لينام .. فالأم في هذه الحالة هي المسؤولة عن قلق وتوتر الطفل وواجبها أن تغير من نظام حياتها الذي يجعلها ثائرة ومتوترة فيآخر النهار حتى لا ينعكس هذا على طفلها ، لأن كل موقف يتعرض له الطفل يمكن أن يؤثر عليه عاطفياً ونفسياً ويكون رد فعله الاحساس بالخوف والقلق وعدم الأمان وكلها تؤدي الى الأرق والنوم المتقطع .

هناك عامل آخر يمكن أن يؤدي الى اصابة الطفل بالأرق وشعوره بالتعاسة وهو الاعتقاد الخاطىء بأنه غير مرغوب فيه أو أن والديه لا يحبانه .. ويتولد لديه هذا الاحساس بصفة خاصة عند قدوم مولود جديد في الأسرة .

هناك أيضاً بعض الأسباب العضوية التي يمكن أن تؤدي الى اصابة الطفل بالأرق وعدم استغراقه في النوم منها :

الاحساس بالتعب أو الاحساس بالبرد الشديد أو على العكس الحرارة الشديدة . . .

• هناك أيضاً العشاء الثقيل كأن يتناول الطفل كمية كبيرة من الحلوى أو النشويات قبل النوم مباشرة أو على العكس يمكن أن يشعر الطفل بالأرق نتيجة احساسه بالجوع . . .

كلها عوامل تؤدي الى اضطرابات الغدد فيتولد الأرق .

ويقول المتخصصون في النهاية : ان من حسن حظ الآباء والأمهات أن حالات الأرق عند الأطفال يمكن علاجها بسهولة إذا

حـرصوا على مـراقبة أطفـالهم لمعرفـة سبب ارقهم . . في هذه الحـالـة يكـون العلاج في أيـديهم وتظهـر نتيجته بسـرعة فينعمـون هم وأطفـالهم بالنوم الهادىء .



حتى ينعم طفلك . . . بالهدوء النفسي

لكي توفر كل أم السعادة والصحة النفسية للطفل في مراحل النمو المختلفة ينبغي أن تفهم احتياجاته النفسية وتساعده على أساس من الرغبة الصادقة والرعاية المناسبة ، في اشباع هذه الاحتياجات ، لكي يشارك بإيجابية وفعالية في بناء نفسه ومجتمعه . ومن أجل هذا قدم علماء معهد (غالوب) بأميركا هذا البحث .

يؤكد البحث ان هناك صلة وثيقة بين جسم الطفل وحياته النفسية لا سيما في السنة الأولى من عمره . .

وتعتبر تجارب الطفل الأولية من أهم الدعائم التي تبقى عليها حياته مستقبلاً فاحساس الطفل برغبة شديدة في القضاء على الجوع وشعوره بالرضا من الشبع أهم تجاربه الأولى . . وحين تفهم احتياجات الطفل للطعام بدقة وتزوده به بطريقة ملائمة فالأرجح أن يستجيب الطفل بالرضا والنمو المنتظم ما دام الطعام يقدم له بطريقة سليمة هادئة ، فإذا كانت الأم متوترة فسيكون الطفل أقل إقبالاً على الطعام وأحياناً يرفض الطعام . . . لذلك من الضروري أن تراعي الأم حالتها النفسية فإن اضطرابها ينعكس على طفلها فتضعف شهيته ويقل إقباله على الرضاعة إذا كان رضيعاً

وهنا يحرم الطفل من الغذاء الرئيسي ومن اللذة التي يستمتع بها أثناء الرضاعة فالأم الحكيمة تضع مطالب طفلها في المرتبة الأولى . فالرضاعة من الأم والرعاية الكاملة لاحتياجات الطفل الأولية في السنوات الأولى تعطي الطفل بداية طيبة في الحياة وتعطيه شعوراً بالأمن والاطمئنان وهي الأساس الذي يرى الطب النفسي ضرورة توافرها .

ويقول البحث ان هناك عنصراً آخر للصحة النفسية للطفل يتمثل في علاقة الطفل بالأب . . فعلى الأب أن يجعل من وجوده في حياة الأسرة عاملاً هاماً في تنشئة الأطفال على الولاء والايمان والشجاعة وضبط النفس والثقة بها . وينبغي على الأب إذا أخطأ الطفل في سلوكه أن يعطيه في حديث قصير إيضاحاً لمدلرل السلوك الذي يراد له قدر من الضبط .

والطفل كائن منطقي يستجيب إذا لقي الاحترام وعومل على مستوى انسانيته . . وينبغي على الأب أن يمنح أبنائه التشجيع والتقدير وتجنب النقد اللاذع والتفرقة بين الأبناء كي ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون . .

وعنصر آخر لصحة الطفل النفسية يتمثل في الاختلاط بالمجتمع وبالأطفال الآخرين . . فالاختلاط يساعد الطفل على النمو الاجتماعي السليم والتعاون بحيث يشعر الطفل بأنه ينتمي الى مجموعة كبيرة تحميه وقت اللزوم . وفي ذلك شعوربالأمن والطمأنينة كا أن اختلاط الطفل بالآخرين يحميه من الا نسياق في الخيال والانحراف في التفكير .

الحليب علاج سريع لطفلك
إذا تناول مواد كيمياوية

كيف تتصرفين إذا شرب طفلك البوتاس المحضر لغسل الملابس أو خلاً أو كازاً أو أي مواد سائلة ضارة بصحته ؟

يقول الأخصائيون أن البوتاس والكاز من أخطر المواد اذا امتدت اليهما يد طفلك وشرب منهما . فعندما يذاب البوتاس في الماء يصبح لونه مثل الحليب ويغري طفلك على تناوله مما يؤدي الى حروق في البلعوم والمريء وقد تمتد الحروق الى المعدة وقد تؤدي هذه الحروق الى مضاعفات أخرى كتليف المريء وانسداده فلا يستطيع القيام بعملية البلع .

ويقول الأخصائيون : أنه إذا وصل الطفل الى هذه الحالة فإنه يحتاج الى تغذيته عن طريق أنبوبة بالمعدة حتى تتحسن حالته ، ثم نقوم بعد ذلك بإجراء الجراحة اللازمة له لاستبدال المريء المتليف بجزء من قولون الطفل وفي بعض الحالات يتم وضع المعدة مكان المريء المتليف .

ويضيفون : أن الكاز أيضاً من أخطر المواد السائلة على معدة

طفلك . . فهو يؤدي إلى التهاب في الغشاء المخاطي للمعدة والمريء وخطورته تكمن في تهرأ أغشية الجهاز الهضمي مما يحدث معه احتقان بالحنجرة والشعب الهوائية والرئتين مع صعوبة في التنفس يحتاج معها الطفل الى شق حنجري حتى تهدأ حالة الاحتقان .

ويؤكدون ؛ ان جميع المواد السائلة الأخرى كالخل والمنظفات خاصة التي تحتوي على كيمياويات لها آثار كبيرة في التهاب الغشاء المخاطي للمعدة والمريء مع حدوث قيء مستمر ويكون كوب الحليب علاجاً سريعاً لاحتواه على قلويات تعادل الحموضة والكيمياويات الموجودة في هده المواد ويخفف من تأثيرها حتى يتم نقلها الى اقرب مستشفى .

أمل جديد للأطفال الذين يبتلعون البوتاس عن طريق الخطأ

من اكثر الأخطار المنزلية شيوعاً خاصة في الأحياء الشعبية تعرض الأطفال لحروق والتهابات بالمريء نتيجة تسرب البوتاس عن طريق الخطأ ، مما يتسبب في العديد من الاصابات التي تشكل خطورة على حياة الصغار .

يقول الطبيب ان بلع المواد الكاوية ينتج عنه حدوث حروق وتحلل في الطبقات المبطنة للفم والحنجرة والمريء والمعدة ، وقد تحدث ثقوب في المريء حسب كمية المادة الكاوية ، وإن كانت الاصابة في معظم الأحيان تتركز في المريء ، وبعد فترة تمتد من اسبوعين الى بضعة أشهر ، يحدث الضيق في المريء ، ويعتمد العلاج بعد الاصابة مباشرة على المضادات الحيوية ومشتقات الكورتيزون .

لكن ثبت قلة فاعلية هذا العلاج في منع حدوث الضيق ، فقد كان يتم علاج المرضى المصابين بضيق المريء عن طريق إجراء عمليات توسيع متكررة ، وإن كانت مفيدة في بعض الحالات القليلة إلا أنها تفيد في الاصابة المتوسطة أو الشديدة ، كذلك فإن استمرار المحاولات لعمليات توسيع ضيق المريء يمكن أن تؤدي الى نسبة

كبيرة من المضاعفات بل الوفيات ما إذا أجريت عملية استبدال المريء ، وهو موضوع البحث ، وتعتبر من العمليات الكبرى لكنها أكثر أماناً للمريض .

ويؤكد الطبيب أنه قد تم اجراء ٢٥٠ عملية استبدال للمريء في قسم الجراحة بإحدى كليات الطب في القاهرة في الفترة من ١٩٧٦ - ١٩٨٤ ، وكانت أعمارهم تتراوح بين ٩ أشهر و٣٥ عاماً عند إجراء العملية ، وقد تم علاج هؤلاء المرضى في بادىء الأمر بالمضادات الحيوية ومشتقات الكورتيزون ولكن ذلك لم يمنع من حدوث ضيق المريء - وكذلك تم اجراء عمليات توسيع المريء لكنها أيضاً لم تنجح .

ولما كان معظم المرضى يصلون الى المستشفى وهم في صحة ضعيفة للغاية لذلك قبل اجراء العملية لا بد من أن تتحسن صحتهم حتى يمكنهم تحمل هذه العملية الكبرى ، لذا يتم تغذيتهم عن طريق انبوبة قسطرة توضع بالمعدة ثم تزال بعد نجاح العملية تماماً - وقد تم استبدال المريء الضيق ، ويتم عادة وضع المريء المزروع الجديد خلف عظمة القفص الصدري وأحياناً أمامه .

ويضيف الطبيب : أنه بعد فترة تتراوح بين يومين أو ثلاثة أيام من إجراء هذه الجراحة يمكن للمرضى تدريجياً شرب الماء وتناول الطعام .

أما الميزة المكتسبة من إجراء هذه العملية فهي أن تنقذ الأطفال المصابين من الخطر الذي يهدد حياتهم . .

طفلي الصغير . . . لماذا
يرفض الطعام أحياناً ؟

طعام الطفل بعد الفطام من المشكلات التي تواجه الام ، خاصة أثناء تربية مولودها الأول . وكثيراً ما تردد الأمهات الشابات في ضيق ، العبارة الشهيرة « طفلي لا يأكل أبداً »

يقول أخصائي طب الأطفال : أن سبب رفض الأطفال لتناول الطعام قد يرجع لأن الام قد تسلك بداية خاطئة في تعويده على الأكل أو لأسباب نفسية .

ويكون الأسلوب الخاطىء في تغذية الطفل عندما ترغم الأم طفلها على تناول الأطعمة والأصناف التي تحبها هي شخصياً ، وأيضاً التي تؤمن بأنها تحتوي على مكونات وعناصر غذائية مهمة لنمو الطفل وتساعده في المستقبل على اكتساب صحة جيدة كما تقع بعض الأمهات في خطأ آخر وهو مقارنة بين ابنها وأطفال آخرين في مثل سنه ، ولكن أكبر حجماً منه ، ويتمتعون بشهية تفوق قدرته على تناول الطعام .

أما الأسباب النفسية فقد يرجع رفض الطفل لنوع من الطعام مثل

اللحم كوسيلة لاثبات ذاتيته بين افراد الأسرة أو لأنه في حاجة لمزيد من الاهتمام أو في محاولة للفت الأنظار اليه ، وقد يكون الرفض نوعاً من تقليد أحد الأبوين ، فعلى سبيل المثال يكون قد سمع أمه تقول لصديقتها أنها تكره أكل البيض أو شرب الحليب ، فيلتقط الطفل الفكرة دو ن أن تدرك الأم ذلك .

ويشير الطبيب أن الصغير يرفض احياناً تناول الطعام لأن والديه يلاحقانه طوال الوقت بالطعام أو لأنهما يقولان لكل من يسأل عنه « انه لا يأكل » . ويعتقد الطفل ان صورته أمام الأسرة « أنه الطفل الذي لا يأكل » ويخشى الطفل لو أكل أن تختلط الصورة ويتوه في وسط الأسرة إذا أكل ولذا يتمسك بعدم الأكل كحل أكيد لبقاء صورته وشخصيته واضحة بين افراد الأسرة .

ولكن كيف تتغلب الأم على مشكلة تكرار رفض الصغير لتناول الطعام ؟

وينصح الطبيب الأم أن تنظم مواعيد تناول الطفل للطعام بعد الفطام تحدد الوجبات بأربع أكلات يومياً ، الأفطار ويكون في حوالي الساعة السابعة صباحاً ، ويتكون من كوب من الحليب والبسكوت ويمكن إعطاؤه قطعة من الخبز مع قطعة من جبن أو صفار بيضة أو عسل ابيض .

وفي الظهر في تمام الساعة الثانية عشر يتناول طبقاً من المهلبية .

وفي الساعة الثالثة بعد الظهر يتناول وجبة الغذاء المكونة من الخضار وقطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك (ويراعى عدم الثبات على نفس الصنف حتى لا يشعر الطفل بالملل) .

وفي المساء يتناول الطفل وجبة خفيفة من الحليب الزبادي مع العسل والفاكهة .

وهناك إرشادات يجب على الأم مراعاتها لتشجيع ابنها على تناول الطعام ، فعليها أن تبدأ منذ الشهر السادس تدريبه تدريجياً على تناول الأطعمة الخارجية مثل قطعة من البسكوت . وتراعي الأم أن تقدم الرضعات والوجبات المساعدة على فترات متباعدة ليتمكن الطفل من إتمام عملية هضم الوجبات وعندما تقدم نوعاً من الطعام لم يسبق أن تناوله الصغير ، عليها أن تقدم في بادىء الأمر كمية قليلة منه ، وتتأكد من أنه لا يسبب أي نوع من الحساسية للطفل .

ويحذر الأمهات من اعطاء الحلوى والشوكولا والمشروبات الغازية لصغارهم قبل تناول الوجبات بل يمضل أن تقدم لهم الفاكهة مثل التفاح والموز والبرتقال والاجاص كثمار أو عصير مع إعطائها بعد تناول الوجبة الأساسية كما يفضل عدم اعطاء المشروبات مثلجة لأن ذلك يسبب احياناً اضطرابات المعدة .

كذلك ينصح بعدم تقديم الأغذية المحفوظة والطعام الدسم والأكلات التي بها توابل أو صلصة لأنها تسبب صعوبة في الهضم .

أخيراً يؤكد أن الطفل الذي يقدم له الوالدان انواع الطعام المناسبة له في الأوقات المحددة وبالكميات المعقولة سيقبل على تناولها ، وفي حالة اصراره على رفض الطعام دون وجود مانع صحي ، يجب على الوالدين عدم الالتفات اليه أو الشكوى في وجوده ، بل يترك الوالدان طبقاً به ثمار الفاكهة أو بعض قطع البسكوت بحيث يأكل منها الطفل عندما يشعر أن أحداً لا يراقبه .

ومع مرور الوقت سيشعر الطفل أن سلاحه برفض الأكل فقد

فـاعليته يتحـول الى طفل عـادي يأكـل كـل الاصنـاف بكميـات تنـاسب شهيته .

حافظي على بشرة طفلك
في سنواته الأولى

اعتني جيداً بحمام طفلك واجعليه محبباً إليه . . فالطفل يعشق الماء دائماً فهي كثيراً ما تجعله يلعب ويضحك أثناء وجوده بها ولذلك فلا تفسدي متعته باعطائه حماماً سريعاً دون أن تشعريه باهتمامك ومداعبتك له أثناء وجوده بالماء . ويفضل أن يكون الماء المستخدم دافئاً بدرجة حرارة الجسم أي ٢٦ درجة مئوية .

واحذري الصابون العادي الذي يحتوي على المواد الكيميائية فهناك أنواع خاصة بالأطفال غنية بالزيوت وهي تحافظ على جلد طفلك وتحميه من الالتهابات . وكذلك بالنسبة للشامبو فيجب اختيار « شامبو » يتلاءم » مع جلده الرقيق وفروة رأسه ولا يتسبب في حدوث أي التهاب لعينيه إذا ما تسرب اليهما وابتعدي عن الليفة الخشنة واستبدليها بالأسفنجة حتى تكون ناعمة على جلد طفلك .

وبعد انتهاءالحمام . . غطي طفلك بمنشفة كبيرة وبعد تجفيف جلده ضعي عليه طبقات خفيفة من الكريم الخاص به ووزعيها بهدوء على وجه وجسمه ثم أضيفي بعض نقاط من ماء الكولونيا الخالي من الكحول وامسحي بها رأسه وجسمه حتى يشعر بالانتعاش والسعادة .

أما البودرة فهي تقي جسم طفلك من الاحمرار والالتهابات علاوة على انها تمتص الرطوبة الناتجة عن تغيير ملابسه لتبوله من آن لآخر . . وفي حالة ما إذا كان الجلد ملتهباً بشدة . . ضعي طبقات سميكة من الكريم المرطب على المناطق الملتهبة به .

ولا تنسي الاهتمام ببشرة طفلك حتى لا تسبب له أي مشاكل في المستقبل ولحماية بشرته ضعي عليها الكريمات الغنية بالزيوت الطبيعية والفيتامينات حتى تحميه من الجفاف والقشف .

ولا تغفلي أهمية العناية بأسنانه في السنوات الأولى من عمره فعلميه كيف يمسك الفرشاة وشجعيه بشراء المعجون الخاص به ذو طعم ورائحة الفواكه فيتعود على نظافة أسنانه والعناية بها منذ صغره .

الحنان في حياة الأم

العــلاقـة بين كـل أم وطفلهـا الـرضيـع تعتمـد على العـاطفـة والحنـان . . فمتى تبدأ هـذه العلاقـة ؟ وكيف تستمر ؟ ومـا هي النتائـج التي تـوصل اليهـا الأطباء البـاحثون حـول مشاعـر الأمومـة ونموهـا عنـد الأطفال الصغار ؟

يقـول الأطباء : تبـدأ العلاقـة الـوطيـدة بين الأم وطفلهـا في فتـرة الحمـل وتستمر حتى نهـاية العمـر وقد أجـرى بعض الأطبـاء دراسـة في إحـدى المستشفيات الأميـركية فلجـأوا إلى انتقاء مجمـوعة متشـابهـة من الأمهات ، متقاربـات في أعمارهن ووضعهن الاجتمـاعي ، ورغبتهن في أن يـرضعن أطفالهن حليبـاً صنـاعيـاً ، وتم تقسيمهن إلى قسمين : قسم أبقوا فيه الـطفل الـوليد مـع أمه ، وقسم فصلوا بين الأثنين معـاً بحيث لا يجعـل الأم ترى طفلهـا إلا بعد الـولادة إلا للحـظات قصيـرة ، ثم تتـرك وحدها لتستريح بينما يوضـع طفلها في غـرفة الأطفـال ويتم احضاره إلى امـه كل (٦ ـ ٨) سـاعة لارضـاعه للمـرة الأولى ثم كل (٤) سـاعـات بعد ذلك طيلة مدة إقامتها في المستشفى .

وتـابع الأطبـاء والأمهات والأطفـال خلال شهـر ، ودرسوا العـلاقة بين الأم وطفلهـا لدى كـل من المجموعتين بحيث لا يعـرف الطبيب إلى

أية مجموعة تنتسب كل أم وذلك من خلال ملاحظاتهم من جهة واستجواب الأمهات من جهة أخرى واعتمدوا في ذلك معايير محددةلقياس تلك العلاقة . حيث درسوا تصرف الأم عندما يفحص الطبيب طفلها خلال الشهر الأول فإذا كانت تقف إلى جوار الطبيب أثناء الفحص تراقب طفلها وتنظر اليه وتداعبه وضع لها علامة مميزة وإذا كانت تقعد بعيداً عنه وتنظر إلى جهة أخرى وضع ملاحظة.

وكذلك صورت الأمهات تصويراً سينمائياً أثناء الأرضاع الصناعي ، وهن يعلمن بذلك ثم درست الأفلام بدقة من حيث درجة قرب الأم من طفلها وملامستها له ومداعبته وكذلك من حيث تطلع الأم الى طفلها أثناء الأرضاع وإتجاه وجهيهما ووضع علامات لتفسيرهذه الحالة .

وقد وجهت بعض الأسئلة للأمهات منها : ماذا يفعلن إذا بكى الطفل بعد ارضاع وتغيير ما اتسخ من ثيابه ؟

وقدرت علامة صفر للأم التي تترك ابنها يبكي حتى يسكت تلقائياً ، وعلامة(٥) للأم التي تحمل طفلها في كل مرة يبكي فيها طفلها كذلك سئلت الأمهات ما إذا كن خرجن من البيت خلال الشهر الأول بعد الولادة وتركن الطفل ؟

ووضعت علامة (الصفر) للأم التي تركت البيت ولم تفكر في طفلها خلال ابتعادها عنه ، وعلامة (٥) للأم التي لم تترك طفلها أبداً ولم تخرج من البيت خلال تلك الفترة .

وقد أظهرت هذه الدراسة بصورة حاسما أن الأمهات اللواتي تم إبقاء أطفالهن معهن لفترة أطول خلال الأيام الأولى التالية للولادة حصلن على أعلى الدرجات بينما كان تقدير درجات الأمهات اللواتي

تم إبعاد أطفالهن عنهن لفترة طويلة أقل بكثير .

كما أوضحت الدراسات الحديثة ان الطفل الوليد بعد ولادته مباشرة يشعر بالارتياح لرؤية وجه أمه أكثر من أي وجه آخر أو صورة أخرى .

جراحة ناجحة في قلب « الطفل الأزرق »
لانقاذه من رباعي « فالوت »

الطفل الأزرق . . ظاهرة غريبة . . قد تراها أمامك كثيراً . . ولكن ما هو الطفل الأزرق . .

يقول اخصائي جراحة القلب : إن الأطفال عادة يولدون بلونهم الوردي . . لكن أحياناً يولد الطفل ببشرة زرقاء وشفاه زرقاء . . وهو ما نطلق عليه لقب « الطفل الأزرق » .

ويجيء هذا العيب الخلقي نتيجة لنقص الأوكسجين بالدم ويرجع نقص الأوكسجين الى وجود عيب خلقي في قلب الطفل يسمى « رباعي فالوت » ، بمعنى أن الشريان الأورطي بدلاً من أن يخرج من البطين الأيسر والأيمن . ويوجد ثقب بين البطين الأيسر والأيمن ، وعلى هذا يكون الدم الخارج من الشريان الأورطي الى جميع أجزاء الجسم يجمع بين الدم الفاسد والدم السليم . .

لهذا . . فإن كمية الدم التي تغذي الأطراف غير نقية مما يسبب زرقها يضاف إلى ذلك « رباعي فالوت » يعني وجود ضيق بالشريان

الـرئـوي والصمـام الـرئـوي وأيضـا تضخم في عضلة البـطين الأيمن بالقلب .

ويضيف الأخصائي : الآن يمكن انقاذ وليد وعمل جـراحة عـاجلة بـالقلب لإنقاذه ففي مثـل هذه الحـالات غالبـاً ما يمـوت الطفـل في سن مبكـرة لأن نقص الأوكسجين بالـدم يؤدي إلى زيادة نسبـة الهيمـوغلوبين وكـرات الدم الحمـراء مما يـزيد من لـزوجة الـدم فتحدث جلطة دمـويـة بالشريان وقد تسبب الوفاة خاصة عندما تحـدث بالمـخ . أما إذا لم يمت الطفل فإنه يتأخر في نموه بحيث لا تناسب حجمه مع عمره .

وهناك أسباب وراء الاصابة ، ومنها :

أولاً : تعرض الأم الحامل في شهور الحمـل الأولى لاشعاعـات ـ ربما ـ أثناء إجراء فحوص طبية تحتاج لعمل أشعة .

ثانياً : استعمال الأم الحامل للأدويـة بكثرة أثنـاء فترة الحمـل مما يسبب تشـوه الجنين وحدوث العيـوب الخلقية في قلبـه ولـذا أنصـح الأم الحامل بعدم تناول أدوية أثناء الحمل إلا للضرورة القصوى .

ثالثاً ؛ التدخين . . حيث ترتفـع نسبة الاصـابة بين الأطفـال الذين تدخن أمهاتهم .

رابعـاً ؛ الحصبة الألمـانية وتصـاب بهـا الأم الحـامـل عن طـريق الجهاز التنفسي . . وفي حالـة ما أذا تـأكدت الأم من اصـابتها بـالحصبة الألمـانيـة فمن الأحسن اجهـاض الحمـل ، وعليهـا أن تسـارع بـأخـذ المصل اللازم للوقاية من الحصبة الألمانية قبل الحمل وبعده .

ويبقى بعـد ذلك عـامل الـوراثة . . يكـون سببـاً أخيـراً في وجـود عيوب خلقية بقلب الطفل .

لسلامة أذن الصغير

طريقة رضاعة الطفل في شهوره الأولى لها علاقة كبيرة بسلامة أذنه فيجب على الأم أن تراعي عند ارضاع طفلها ، أن يكون وضعه سليماً أثناء الرضاعة بحيث يكون مستوى رأسه أعلى من جسمه كما يجب أن لا ترضعه وهو مستلق على ظهره وفي حالة حدوث « قشط » من فمه بعد الرضاعة ترفع رأسه ويجفف حتى لا يتسرب اللبن الى أذنه .

ومن الأمور الهامة التي يجب مراعاتها العناية بنظافة الجزء الخارجي للأذن وبعد الحمام تجفف الأذن جيداً مع مراعاة عدم إدخال أي مواد صلبة في أذن الطفل وذلك بهدف تنظيفها لأن هذه المنطقة رقيقة وحساسة .

وتستطيع الأم أن تعرف إذا كان صغيرها يشعر بألم في أذنه عندما يمسك بأذنه بيديه بصفة مستمرة و يهز رأسه يميناً ويساراً .

الرضاعة الطبيعية تحمي من
التهابات الأذن الوسطى

كـل يوم تضـاف فائـدة جـديـدة الى الفـوائـد العـديـدة للرضـاعـة الطبيعية : للطفل ولأم الطفـل حتى يتأكـد للأم أنـه لا مفر من الـرضاعـة الطبيعية .

وفيمـا يلي يقـدم لنـا أخصـائي جـراحـة الأنف والأذن والحنجـرة أحدث بحث عن الرضاعة الطبيعية . . بأنها تحمي الـطفل من التهـابات الأذن الـوسطى . . وكيف يحـدث ذلـك ؟ هكـذا تـوجهنـا بـالسؤال إلى الأخصائي فقال :

في البـدايـة . . التهـابـات الأذن الـوسـطى ، من أكثـر الأمـراض شيوعاً بين الأطفال ، وتحدث بعد نزلـة برد عـادة ، حيث يمتد الالتهـاب من الحلق والبلعوم الأفقي ـ عن طريق قناة استاكيـوس ـ بالأذن الـوسطى حيث يتكون افراز مخـاطي ، يتحول الى صـديد . يؤدي لاحـداث ثقب بـالـطبلة ، ويسيـل الصـديـد خـارجـاً من الأذن ، ويحمـل اسم التهـاب صـديدي حـاد . . وعندمـا يعالـج بنجاح ، فـإن الصـديـد يجف والثقب يلتئم ويعود السمع الى حالته .

أمـا في حالـة الاهمال ، فـإن الالتهاب الحـاد يتحول الى التهـاب

مزمن . . . مستمر . . ويظل الثقب على حاله . وإذا كان الالتهاب في الأذنين فإنه يحدث نقصاً ملحوظاً في السمع وتؤثر على درجة استيعابه للدرس على علاقته بأقرانه من الطلبة .

وثمة التهاب آخر للأذن الوسطى عبارة عن إرتشاح الأذن الوسطى ، وهو عبارةعن التهاب مزمن غير صديدي ، حيث يتكون في الأذن الوسطى ، ويكون مخاطياً . ولا يؤدي إلى ثقب بالطبلة ، ويظل كامناً داخل الأذن الوسطى ويسبب نقصاً في السمع .

ولأن التهابات الأذن الوسطى تأتي في مرتبة ثاني الأمراض التي تصيب الأطفال بعد الزكام ، والنزلات البردية ، فقد ثبت أن ثلث عدد الأطفال المترددين على عيادات الأطفال بسبب التهابات الأذن الوسطى ، وقد تصل عدد مرات تردد الطفل على طبيبه أكثر من ١٠ مرات في السنة .

وفي الدراسة التي أعدها فريق من الباحثين على ٥٠٠ طفل من المترددين بسبب التهاب الأذن الوسطى ، ظهر أن ٨٥٪ من هؤلاء الأطفال مما كانوا يرضعون حليباً صناعياً ، أثناء طفولتهم ،

ووُجد أنه كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية من الثدي انخفضت التهابات الأذن الوسطى ، وظهر أنه إذا حدث التهاب حاد في الأذن الوسطى في الطفل ، فإن الشفاء يكون سريعاً ويلتئم الثقب في أضيق وقت ، وهناك علاقة عكسية بين فترة الرضاعة . . وفترة الالتهاب . . فإذا زادت مدة الرضاعة قلت مدة الالتهاب .

وكان السؤال : ما هي العوامل التي تقلل من التهاب الأذن الوسطى في الأطفال بسبب الرضاعة الطبيعية ؟

وأجاب الأخصائي :

هناك عدة عوامل من أهمها :

- عندما يرضع الطفل من ثدي أمه فإن وضع الطفل يكون عالي الرأس ، وتكون قناة استاكيوس أعلى من الفم ، بحيث لا يتسرب اليها الحليب ، نتيجة الوضع الطبيعي للرضيع ، أما الطفل الذي يرضع صناعياً فإنه غالباً ما يكون نائماً على ظهره ، وفي هذا الوضع تكون قناة استاكيوس في وضع منخفض عن الفم ، وإذا تسرب بعض الحليب خلف سقف الحلق ، فإنه يدخل القناة ويسبب التهاباً في الأذن الوسطى .

- الطفل الذي يتغذى صناعياً يبذل مجهوداً كبيراً لشفط الحليب من الزجاجة ، وهذا الشفط يخلق ضغطاً منخفضاً عند فتحة قناة « استاكيوس » ، يعقبه شفط للمخاط ، وأسفل الأذن ويسبب إلتهاباً بها .

أما الطفل الذي يرضع من ثدي أمه ، فإنه لا يبذل أي مجهود ، ومجرد حركة شفاه الطفل ، على حلمة الثدي ، تجعل عضلات الثدي تنقبض ضاغطاً على حويصلات الحليب فينساب منها الحليب دون أن يبذل الطفل أي مجهود .

- لا تحدث حساسية للطفل من حليب أمه ، في حين أن الحليب المجفف الصناعي كله يحتوي على بروتينات غريبة على جسم الطفل وقد يسبب له حساسية . ومعروف أن الحساسية عامل مهم في حدوث ارتشاح الأذن الوسطى .

ونصيحة الأخصائي لكل أم : بالعودة إلى الرضاعة الطبيعية ، من الثدي لمدة عامين على الأقل ، ففي ذلك حماية للطفل من التهابات الأذن الوسطى المتكررة . وحفاظاً على سمع الطفل .

تحدثي الى صغيرك ليتعلم الكلام

تهمل بعض الأمهات التحدث الى اطفالهن الرضع بحجة ان الطفل في هذه المرحلة من العمر لا يعي شيئاً . ولكن هذا الرأي غير سليم في نظر علماء اللغة . فالاعتقاد الذي كان سائداً حتى وقت قريب أن الطفل يتعلم الكلام بطريقة طبيعية تلقائية وهذا صحيح الى حد كبير .

ولكن الأبحاث التي قام بها الباحثون في خلال السنوات العشر الماضية أثبتت ان الأم التي تدرك المراحل المختلفة لاكتساب اللغة وتعمل جاهدة مع الطفل لكي يعبر هذه المرحلة على أفضل وجه تشجيع طفلها على الكلام في مرحلة مبكرة ، والطفل يتعلم الكلام في الأشهر الأولى من عمره عن طريق المناغاة والتفوه بأصوات غير مفهومة لنا . . إلا أنها بالنسبة للطفل تعتبر مرحلة حاسمة ومهمة جداً . . لأنه عن طريق هذه المناغاة يختبر أصوات الكلمات ويتعلم التحكم في لسانه وشفتيه وحلقه وحباله الصوتية .

واتفق الخبراء على أن الآباء والأمهات يجب أن يردوا على مناغاة الأطفال بمناغاة أخرى . . فهذه الطريقة تبعث السرور في نفس

الطفل وتنبهه وتدعوه إلى بذل مجهود أكبر في المناغاة وإصدار الأصوات بعد ان اكتشف أن هذه الطريقة تجذب اهتمام والديه وتدعوهما للاهتمام به . ويجب أن يحرص الوالدان على التحدث بصفة مستمرة الى طفلهما بأسلوب طبيعي . . فهذه المرحلة هي التي يبدأ فيها الطفل التقاط الايقاعات والأنغام من السماعيات .

أما تأخر الكلام عند بعض الأطفال فيرجعه الباحثون الى فشل الأب والأم في تنبيه الطفل عندما يبدأ مرحلة المناغاة . . فقد لاحظوا أن الطفل الذي لا يساعده ولا يشجعه والداه يستمر في مرحلة المناغاة _هذه فترة أطول من اللازم ويتأخر بالتالي عن اقرانه الذين في نفس السن بالنسبة لتعلم الكلام .

وتقول عالمة النفس الاميركية اليزابيث هارلوك إنالطفل الذي تأخر في الكلام بالمقارنة بأقرانه الذين في نفس سنه يفقد ثقته وهي الصفة الضرورية لطلاقة اللسان . ونجده بعد ذلك يتردد كثيراً عندما يرغب في التعبير عن نفسه شفهياً مما يعوقه بعد التكيف إجتماعياً وأكاديمياً .

لذلك فعلى الأباء والأمهات أن يحرصوا على تنبيه أطفالهم سمعياً في مراحل مبكرة من العمر مثلما يحرصون على تنبيههم نظرياً عن طريق الصور واللعب المتحركة والملونة ثم ينتقل الطفل بعد ذلك الى مرحلة اصدار أصوات مكونة عادة من حرفين مثل : « بابا . . ماما » وتعني هذه المرحلة أنه توصل الى مزيد من التحكم في كلامه إلا أنه لا يستطيع بعدأن يربط بين الصوت والمعنى . .

وواجب الأم أن تبدأ في تشجيع طفلها على تفهم معاني الكلمات وهناك عدة طرق للتوصل الى ذلك فيمكنها مثلاً : أن تبدأ في

التشديد اللفظي على كلمة معينة مثل : « هيا نخرج » عندما تخرج طفلها من عربته أو سريره وتكرر نفس الجملة عندما تخرج به من المنزل . .

ثم تكرر كلمة « إلى أعلى » عندما ترتفع ذراعيه لتلبسه ملابسه أو لتحمله من السرير . . بهذه الطريقة يتعلم الطفل ربط المعنى بالصوت كما يمكن للأم أن تشير الى أجزاء من جسمها أو وجهها وتنطق معناها مثل : « شعري » ثم تضع أصبعها على شعر الطفل وتكرر نفس الكلمة « شعرك » ثم تدعو الطفل الى لمس شعرها وشعره وهي تكرر نفس الكلمة . .

وبالنسبة للتعليم عن طريق اللعب فيمكنها أن تسأله : « أين بابا » وتشير إلى الأب وتقول له : « هذا هو بابا » ثم تسأله من جديد : « أين بابا » وتشجع الطفل على أن يشير بيده اليه . . وهكذا مع تغيير الأشخاص .

كما يمكن للأم أن تثري لغة الطفل عن طريق إفهامه بعض المعاني مثل : « مليء وفارغ » . . فالكوب فارغ تسكب فيه الحليب ليمتلىء وعندما يشربه الطفل ثم يعود فارغاً من جديد .

ويقول المتخصصون ان الطفل يبدأ مرحلة الكلام في الفترة التي تتراوح ما بين ٩ أو ١٠ أشهر وعامين . .

والذي يجب أن يدركه الوالدان هو أن الطفل يفهم قبل أن يستطيع التعبير لغوياً بفترة طويلة .

وتشير الأبحاث إلى أن الأمهات يتكيفن طبيعياً مع مستوى لغة أطفالهن التي تتكون عادة من جمل قصيرة أو ترديد كلمات يسمعونها . . ويجب على الأم أن تعيد نطق الكلمة التي يرددها الطفل

بطريقة صحيحة دون التشديد على الحروف لإبرازها كما يفعل البعض لأن هذه الطريقة تقدم للطفل صورة مشوهة للكلمة فيتعلمها كما ترددها الأم التي تضطر بعد ذلك الى تصحيحها له .

من المفيد أيضاً في المرحلة التي يتعلم فيها الطفل الكلام أن تلعب معه الأم وتستعمل كلمات مثل : « هيا نأكل الطعام » أو « هيا لقد حان موعد النوم » وهكذا في كل تصرف تقوم به ليربط الطفل بين الكلمة والفعل . .

أما الخطوة الكبيرة التالية بالنسبة لاكتساب اللغة فهي عندما يبدأ في استعمال أول جملة وعبارة فنلاحظ أن جملته تتكون من كلمتين « لعبة أنا » أو « أنام . . لا » ثم يبدأ في تكوين جمل أطول مكونة من أسمين وفعل وأحياناً صفة .

فكيف يكوّن هذه الجمل ؟ لم يتوصل العلماء حتى الآن الى الأسس التي يلجأ اليها الطفل في تكوين جمله ولكن علماء اللغة يعتقدون أنه منذ أن يولد الطفل فإن كل ما يسمعه يسجل بداخل مخه ويستخلص منه بعد ذلك القواعد السليمة للغة .

هذا هو السبب الذي يبين خطورة التكلم مع الطفل بلغته حيث ان تقليد الخطأ في كلام الطفل يؤدي الى تأخر عملية التصحيح الطبيعية . . هذا لا يعني أن تقاطع الأم الطفل عندما يخطىء في النطق لتصحيح كلامه ولكن بعد أن تستمع اليه وتفهم مراده تعيد نطق كلماته بطريقة صَحيحة .

ويقول المتخصصون إنه في السنوات الأربع الأولى من عمر الطفل ، ينمو ذكاؤه نمواً مطرداً ويستمر في النمو لمدة ١٣ عاماً أخرى وفي سن ٢ أو ٣ سنوات يستطيع الطفل تعلم أي لغة وعدة لغات

بسهولة أكثر من الشخص الكبير . .

ومتى بلغ الطفل سن ٤ سنوات تكون جمله تقريباً كاملة لأنه يستعمل تقريباً كل الأجزاء التي تكون الجملة .

وفي سن الخامسة يستعملها بعد ذلك تبدأ مرحلة تهذيب القاموس اللغوي ، لهذا يجب على الوالدين الاستمرار في التحدث الى أطفالهم ومساعدتهم على تعلم كلمات جديدة واستعمال تركيبات أكثر تعقيداً للجمل . .

كذلك يجب الاهتمام بالانصات إليهم . . فالاحساس بالأمان عند الطفل يبدأ من المنزل وشعوره بأن من حوله يهتمون بما يقوله وهذا الاحساس سوف يزوده بالثقة التي سوف يحتاجها عندما يقتحم العالم الكبير المكون من المدرسة والأصدقاء .

هل تستطيعين أن تتركي طفلك وحيداً بالمنزل ؟

هذا السؤال موجه لكل أم سـواء كانت عـاملة أو غير عـاملة، فكل أم لديها طفـل صغير تـواجه الآن مشكلة الخـروج من المنزل خـاصة في الوقت الحاضر الذي يكاد ينعدم فيه وجود المـربية أو الخادمة في المنزل ذلـك أن الطفـل يحتاج الى من يعتني بـه خلال فتـرة غيـاب الأم . وفي معـظم الأحيـان ، تكـون الحمـاة هي التي تتحمـل العبء الأكبـر سـواء كانت أم الأب أو أم الأم .

ولكن أحيـانـاً ، تكـون الحمـاة غيـر مـرحبـة بـذلـك أو تسكن في منـطقة بعيـدة عن أبنتها أو زوجـة أبنها . وحينئـذٍ تحـاول الأم أن تستعين بـالجيران أو بمن يعتني بـطفلهـا خـلال فتـرة خـروجهـا أو أن تضـطر أن تحمل طفلها معـاً وهذا يثيـر كثيراً من المتـاعب للآخـرين خاصـة عندمـا يبكي الطفل سواء كانت في زيارة أقارب أو أصـدقاء أو في أحـد عروض السينما أو المسرح . فتضـطر الأم أن تغادر المكـان بطفلهـا إلى الخارج حتى يسكت . ولكن بعـد أن يكون قـد مرت فتـرة طويلة بين بـدء بكـاء الطفل ومغادرة الأم ، مما يسبب إزعاجاً للحاضرين .

وفي كثيـر من الأحيان عنـدما تـأتي الأم بطفلهـا في أي حفل فـإن الحـاضرين رغم أنهم يكـونون متضـررين إلا أنهم يحاولـون أن يـظهـروا

ترحيبهم حتى لا يؤذوا مشاعر الأم بهذا التضرر ، فالأم تعتقد بهذا الترحيب بأن هناك تفهماً بأن تأتي بطفلها معها إلى الحفلات ، ولكن الحقيقة لا يكون هناك أي تفهم بل ضيق بين الحاضرين .

ولقد حاولت بعض المجتمعات الأوروبية أن تحل هذه المشكلة بانشاء دور حضانة تفتح أبوابها في أي وقت لكي تترك الأم طفلها لفترة محدودة . أو أن تستدعي مربية لفترة محدودة أيضاً ، ولكنهم وجدوا أن الحل الأمثل هو ترك الطفل وحيداً بالمنزل خاصة إذا كان يزيد عمره عن عام . فهو يمكن أن يترك بالمنزل ساعتين أو ثلاث دون أي خطورة . وهذا لا يتأتى إلا بتعويد الطفل على ذلك بتركه في حجرته بمفرده بالتدريج وتجلس الأم في مكان آخر ولا تذهب اليه مهما بكى وأن تراقبه دون أن يراها .

ولكن المشكلة ان هناك بعض الأمهات يعتقدن أن أطفالهن محتاجون اليهن أكثر مما يحتاج الأطفال مثلاً . وبعضهن يعتقدن أنه سيوجه إليهن النقد إذا تركن أطفالهن بمفردهم بالمنزل وخرجن .

ولكي تعودي طفلك على البقاء بمفرده في البيت فليس هذا بالمشكلة الصعبة . ذلك أن هناك أشياء خطرة لا بد أنتتأكدي أنه لن يصل اليها مثل الأدوية وأدوات المطبخ عموماً وأسلاك الكهرباء . وهذه يمكن تجنبها بسهولة .

فالصيدلة التي يوضع بها الدواء لا بد أن تكون على ارتفاع لا يصل اليها الطفل على كل الأحوال .

أما المطبخ فيمكن أن يغلق بابه بحيث لا يستطيع الطفل ان يصل اليه .

وبالنسبة لأسلاك الكهرباء فهناك.أسلاك كهربائية وأجهزة حديثة

تحمل الأمان بالنسبة للطفل .

بعد أن تكوني قد أمنت المنزل وأبعدت كل خطر عن طفلك ، أبدئي عملية تركه بالتدريج ولتبدأ بنصف ساعة أولاً ، إتركيه بمفرده بحجرته وأنت تراقبينه ويمكن وضع حاجز على باب غرفته ليمنعه من الخروج . فإذا تعود الطفل أن يبقى بمفرده نصف ساعة ، وهذا أصعب ما في التجربة ، إنه بعد ذلك سيتعود بسهولة أن تمتد الفترة إلى ساعتين أو أكثر .

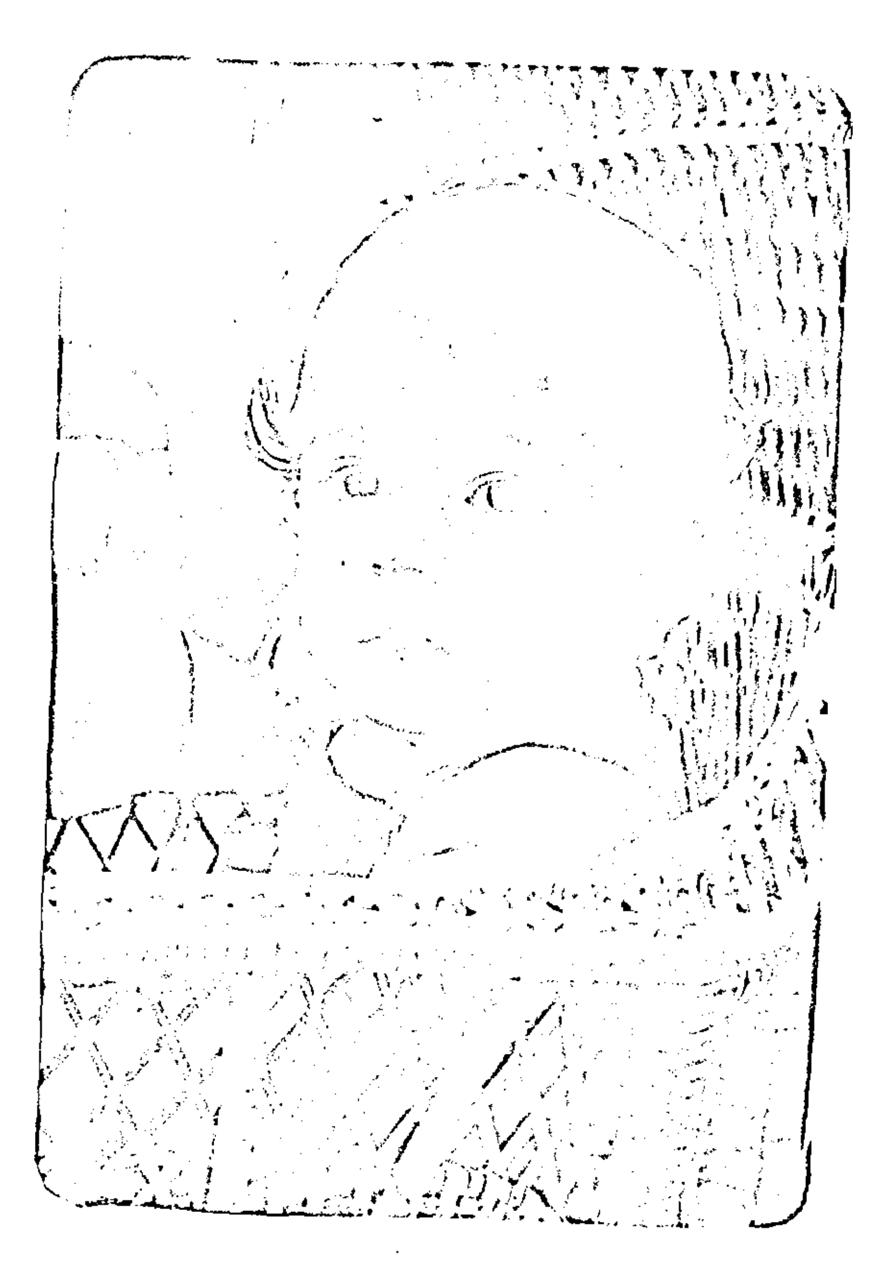
والأم التي تعود طفلها على ذلك لن تندم أبداً في المستقبل في نفس الوقت تكون قد عودته الاعتماد على النفس من طفولته . ولكن المهم ليس الطفل نفسه فهو عادة في سلام ، ولكن المهم هي الأم . ذلك أن القلق الذي ينتاب كل أم حين تبتعد عن طفلها الصغير ولو لفترات محدودة ، فهذا القلق وليس الطفل نفسه هو الذي يجعل التجربة تفشل في معظم الأحيان ، ذلك أن القلق يفسد على الأم سهرتها ويجعلها عاجزة عن مسايرة الحاضرين . وكل فكرها في طفلها الذي تركته وحيداً وماذا حدث له ؟

ولكن الأم يجب أن تشعر بالثقة وهي تترك طفلها لفترات قصيرة ما دامت قد أبعدت عنه كل احتمالات الخطر ذلك أنه في معظم الأحيان لن يحدث له مكروه . بل أنه في معظم الأحيان سيلعب أو سينام ، أو على أقصى تقدير سوف يبكي قليلاً .

فإذا استطاعت الأم أن تتغلب على قلق البعد عن طفلها لفترة محدودة مع تركه في الشقة وحيداً . فإن المشكلة في هذه الحالة تصبح محلولة .

وكما نبدأ مع الطفل لفترات قصيرة كذلك نبدأ مع الأم بفترات

قصيرة حتى تطمئن الى أن طفلها في سلام . ثم بعد ذلك تطول الفترة تدريجياً . ويصبح تمتع الأم بحياتها وطفلها بالأمان شعوراً ممكناً للإثنين .



مرض الجفاف وعلاجه

يقول اخصائي مكافحة امراض الاسهال أن معدل وفيات الأطفال من سن الولادة وحتى سن الخامسة في العالم العربي كبير جداً .

وتؤكد الدراسات ان السبب الرئيسي لوفيات الأطفال قبل الخامسة هو امراض الاسهال التي تسبب نحو ٤٣٪ من الوفيات أي أن أكثر من ١٠٠ ألف طفل في هذه السن يموتون سنوياً بسبب امراض الاسهال ومضاعفاتها

وللوقاية من الاسهال بصورة عامة لا بد أن نعرف مصدر الاصابة بهذا المرض وهو انخفاض مستوى البيئة الصحية وسوء التغذية وتلوث مصادر غذاء الأطفال ورضاعتهم بسبب عدم النظافة خاصة في الريف والمناطق الشعبية وتتدرج شدة الاصابة بالاسهال حتى تصل الى ذروتها وتسبب اخطر الأمراض التي يمكن أن تصيب الطفل وهو الجفاف الذي يشكل العدو الأول للطفل في مرحلته الأولى .

وتعددت خلال السنوات الأخيرة اكتشافات الأدوية والطرق لمعالجة الجفاف حتى تأكد أن تعويض جسم الطفل لما يفقده من سوائل خلال الاسهال هو العلاج السريع الذي يحافظ على حياة الطفل وأكدت الأبحاث التي أجريت بمعرفة هيئة الصحة العالمية وفي جميع

الـدول : ان استخـدام محلول الغلوكـوز الملحي عن طـريق الفم في عـلاج الجفاف عنـد الأطفال هـو العلاج الأنسب في الحـالات البسيـطة والمتوسطة فيهـا ، وقد ثبت بـالفعل نجـاح العلاج بـالفم بنسبة ٩٠٪ من حالات الاسهال لدى الأطفال .

كمـا أن هـذا العـلاج بسيط ولا يحتـاج لتجهيـزات معقـدة مثـل الحقن في الـوريـد ويمكن استخـدامـه في العيادات الخـاصة و المستشفيات .

ويقول الأخصائي : ان أهم النصـائح التي يجب على الأم اتبـاعها لـوقايـة ابنها من الاسهـال هي نـظافـة الـطفـل وطعـامـه والاعتمـاد على الـرضاعـة الطبيعيـة التي تشكل العـامل الـطبيعي للوقايـة بالنسبـة للطفل حيث أثبتت آخـر الدراسـات أن ٣٠٪ من الأمهات يحتـوي حليبهن على مضادات لفيروس (روتا) الذي يسبب ٢٥٪ من حـالات اسهال الأطفـال الحادة .

كما أنه يجب على الأم الاستمرار في الرضاعة الـطبيعية أثنـاء فترة الاسهـال دون خوف . كمـا يجب على الأم مراعـاة الحـرص في إعـطاء الـطفـل المضـادات الحيـويـة ومضـادات الاسهـال والاقـلال منهـا قـدر المستـطاع لأنـه ثبت علميـاً أن بعض هـذه المضـادات يـزيـد من فتـرة الاسهال ولا يفيد في الحالات الحادة منه .

ويختم الأخصـائي نصـائحـه : بـأن وقـايـة الـطفـل من الاسهـال والجفاف وعلاجه تعتمد أولاً وأخيراً على النظافة بصورة عامة .

الرضاعة الطبيعية ضرورية مدة
لا تقل عن ١٥ شهراً

خلال السنوات العشر الأخيرة ، ظهر اتجاه يؤسف له في العالم وفي الدول النامية ، هو إقبال كثير من الأمهات . . وخاصة الأمهات العاملات . . نحو إرضاع أطفالهن رضاعة صناعية بدلاً من الرضاعة الطبيعية ، غافلات عن ما يهدد صحة أطفالهن من اعتماد تغذيتهم على الحليب المجفف من أجل إنتاج أجيال صحيحة جسمانياً وعقلياً ، فحليب الأم هو المنحة الإلهية التي خص الله سبحانه وتعالى حواء لتنتج أطفالاً أصحاء .

فما هي فوائد حليب الأم للطفل ؟ وما هي مكوناته ؟ وكيف يعد حليب الأم طعماً ضد معظم أمراض الطفولة ؟

الرضاعة الطبيعية هي المصدر الطبيعي الذي خلقه الله سبحانه وتعالى من أجل النمو والتطور الصحي لجميع الأطفال ، فحليب الأم يحوي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفل صحيح البدن ، فهو غذاء ينتجه جسم الام خصيصاً من أجل الطفل . . ودينا الاسلامي الحنيف يدعو الأم الى إرضاع طفلها رضاعة طبيعية . . ويقول الله سبحانه في كتابه العزيز :

﴿ والوالدات يرضعن أولادهن . . حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ﴾ . .   صدق الله العظيم .

ولكن نسبة تكاد تكون ١٠٠٪ من الأمهات العاملات ، وبعد نزولهن للعمل وبعد أن أصبح العمل مركزاً للمنافسة بين الرجل والمرأة . . في كل موقع من مواقع العمل وبعد أن ساد اعتقاد خاطىء بأن الرضاعة الطبيعية تفسد قوام المرأة ورشاقتها . نبذت الأمهات الرضاعة الطبيعية وأصبح معظمهن يعتمدن على الحليب المجفف في تغذية أطفالهن . . متأثرات بالاعلانات البراقة و الجذابة التي تجيدها الشركات المنتجة للحليب الصناعي . .

فمع ما صحب هذا الاتجاه من امراض تصيب الطفل ترهق صحته وتهدده في مستقبل حياته . .

في السنوات الأخيرة زاد إقبال الامهات وبخاصة العاملات منهن في مختلف مواقع العمل على الاعتماد على الحليب المجفف في تغذية أطفالهن . وكان نتيجة لهذا الاتجاه ، أن كثرت اصابات النزلات المعوية وجفاف الأطفال نتيجة لتغذيتهم بالألبان الصناعية ومع عدم توافر الشروط الصحية في أعداد هذه الصفات من « غلي » أدوات اعداد الرضعة وتعرض الطفل للأصابة بامراض الطفولة . .

الرضاعة الطبيعية والرشاقة :

وقد أثبتت البحوث العلمية الأخيرة ، أن حليب الأم في اليومين أو الأيام الثلاثة بعد الوضع والذي نطلق عليه شعبياً اسم « حليب المسمار » يحتوي على مضادات حيوية ضد امراض الطفولة تحمي الطفل من الاصابة بها هدفها جسم الام اثناء الحمل ضد الميكروبات .

وهناك فكرة خاطئة تسود بين الأمهات العاملات . . . وهي أن الرضاعة الطبيعية تفسد قوامهن . . وتفقدهن الرشاقة . . وهذه فكرة خاطئة فأثناء فترة الحمل يختزن جسم الأم الدهون التي يستخدمها الجسم بعد الولادة لافراز الحليب فإذا لم ترضع طفلها رضاعة طبيعية فإن هذه الدهون المختزنة في جسم الأم ، تفقدها رشاقتها ، فالرضاعة الطبيعية تستهلك هذه الدهون .

والعلاقة الزوجية :

وقد وجد أن مكونات حليب الأم يجعل امتصاص الحديد في حليب الأم في حالة الرضاعة الطبيعية ، وذلك عشر اضعاف امتصاص الحديد من الحليب الصناعي .

وقد جاء في بحث من الولايات المتحدة الاميركية أن الأم التي ترضع طفلها رضاعة طبيعية ، تقيم علاقة زوجية ناجحة أكثر من تلك التي ترضع طفلها رضاعة صناعية وأن العلاقة التي تنشأ بين الأم وطفلها نتيجة للرضاعة الطبيعية ، تجعله أقرب إلى شعور الأم وكأن هناك علاقة خيطية تربط بين الأم وطفلها حتى في مستقبل حياته .

أهمية الرجوع الى الرضاعة الطبيعية :

ووقاية من سرطان الثدي :

وفي لقاء مع اخصائي في طب الأطفال قال عن مزايا حليب الأم ، إلى جانب احتوائه على أجسام مضادة . . تعطي الطفل مناعة فقد وجد أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية ، يكونون أقل اصابة بالنزلات المعوية عن الطفل الذي يرضع حليباً بديله .

وللأم في الرضاعة الطبيعية ، جانب من الفائدة ، فالرضاعة

الطبيعية ، تساعد على انقباض الرحم ،وتقلل احتمال النزيف بعد الولادة ، وقد وجد أن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن . . يكن أقل إحتمالاً . . للاصابة بسرطان الثدي .

تصلب الشرايين

*** إذن كيف تقي الرضاعة الطبيعية المستمرة الطفل من تصلب الشرايين ؟**

- يجيب استاذ في جراحة المخ والأعصاب فيقول : إن المبدأ العام في مهنة الطب ، هو الاعتماد على الطبيعة . . فهي العلاج الأول للحفاظ على صحة الانسان ، فالمخ خلقه الله ، ليعمل ساعات محدودة هي ساعات اليقظة . . ويرتاح ساعات أخرى ، هي ساعات النوم . . عملية النوم تتم تلقائياً بدون دواء . . وهذا هو جمال الطبيعة . . ولكن عندما يصاب الانسان بالأرق - مثلاً - يلجأ إلى بعض المهدئات والعقاقير الطبية لفترة محدودة حتى يسترد الجهاز العصبي دورته العادية . وعندئذٍ « يفطم » المريض عن هذه الأدوية .

ونعود الى الطبيعة فنرى أن الله سبحانه وتعالى يتم الحمل داخل رحم المرأة ، بعمليات فسيولوجية معقدة . . إلا أنها تتم بالطبيعة ، وفي لحظة معينة يتم الوضع ويخرج الطفل من بطن أمه بعملية معقدة أيضاً . . إلا أنها طبيعية . . وبعد ساعات من الولادة يبدأ « ثدي » الأم في نشاط مخصوص . . وبعملية أكثر تعقيَداً . . فيفرز مادة صفراء « حليب المسمار » كغذاء أولي للطفل . . هذه المادة الصفراء بها مجموعة من المواد التي تكسب الطفل مناعة كبيرة ضد كثير من الأمراض التي قد تصيب الطفل في الأشهر الأولى وهو ضعيف البنية . . فتقيه هذه الأمراض . .

بعـدها يبـدأ افراز الحليب . . وحليب الأم غـذاء كـامـل متكـامـل وحتى في هذه اللحظة لم يتـوصل الـطب إلى « تصنيع » حليب يشبـه تماماً حليب الأم . وهنـاك مجموعـة كبيرة من الحليب الصنـاعي التي تقـدم . أما الحليب الصنـاعي فهو قـاصر عن التـركيب الأمثـل الـذي وهبــه الله لحـليب الأم . . الـى جــانب التـعـقيـد فـي تـحـضـيـر الرضعات . . مـع مراعـاة التركيـز للحليب . وتعقيم الماء . . وتعقيم الأدوات المستخـدمـة في الـرضـاعـة . . والتقصير في أي خـطوة من الخطوات ، يؤدي الى اصابة الطفل بالميكروبات المختلفة .

هـذا الى جـانب مـا لحليب الأم من تـأثيـر على النمـو الانســاني والسلوكي للطفـل . بحيث أن حامض « التـوريد » وجـد أن له عـلاقة بنمـو المـخ والأعصـاب . وأن رضــاعـة الطفـل رضــاعـة طبيعيـة من الأم . . رضاعة مستمـرة لا تقل عن ١٥ شهـراً تقي الطفـل من تصلب الشرايين في مستقبل حياته .

بـوسائـل جذابـة من الدعـاية ، تغـري الأم وتجعلها تهمـل حليب ثدييها الطبيعي . وتستبدله بأحد هذه الألبـان الصناعيـة . . والمرسـوم على علبتهـا هذا الـطفل المليء الخـدين . . وكأنـه هـو رمـز الصحـة ومن هنـا يكمن الخـطر . فثـدي الأم يفـرز كميــة من الحليب تكفي الطفل وتحتـوي على جميع المـواد اللازمـة لحيويتـه ونموه . . وكثيـر من هـذه الألبان الصنـاعية نسبـة الدسم فيهـا عاليـة . . تسبب اصابـة الطفل بالبدانـة . . والتي تعتقد الأم انهـا علامـة الصحة . . والعكس هـو الصحيـح . . فـأخـطر شيء على صحــة الـطفــل هـو السمنــة المفـرطة . . والتي تـلازم الطفـل حتى شيخوختـه . . ونسبـة الـدسم « الـدهن » الزائـدة في الحليب الصناعي تتـرسب ان عاجـلاً أو آجـلاً بالشرايين ، فتؤدي الى تصلب هذه الشرايين .

وقـد اثبتت بعض الأبحـاث العلميـة . . وجـود تصلب شـديـد في شـرايين المخ والقلب عنـد بعض الأطفال الـذين لا تزيـد أعمـارهم عن عـامين . .

وكلنـا يعلم مـدى خـطورة تصلب الشـرايين . . . فهي الخـطر الـداهم الذي تسبب الـذبحة الصـدريـة . . . وجلطة القلب . . . وجلطة الدم . . .

- ثبت من الأبحـاث العلميـة العـالميـة أن سـرطان الشـدي لا يصيب الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن بصورة منتـظمة . . إلا بنسبـة ضئيلة جداً . .

- ثبت أن الحـالـة النفسيـة والجسمـانيـة . . والاتـزان العـاطفي أكثر شيـوعاً . . عنـد الأمهات اللواتي ينتـظمن في إرضـاع أطفـالهن لمـدة عامين كاملين .

- من الأبحـاث التي أجريت تبين أنـه من تحليل « بـراز » الأطفال الـذين يرضعون رضاعة طبيعيـة من الأم . . بأن هنـاك ميكروبـاً خاصـاً يجعل البـراز حـامضيـاً . . وقـاتـلاً للميكـروبـات الضـارة . . وهـو شبيه بالميكروب الذي يحول الحليب الى حليب زبـادي . . وأنه نـاتج عن وجـود مادة في حليب الأم . . تسـاعد على نمـو هـذا الميكـروب . . ووجود هذا الميكـروب يظهـر أمعاء الـطفل من الميكـروبات . . وتقي الطفل من الاسهال . .

ويقـول الـطبيب : ولهـذا السبب نـوصي الأمهـات بـالاستمـرار في ارضـاع الطفـل من حليب « الثدي » . اثنـاء الاسهال . . فهـو أهم عنصـر في العـلاج . . لقتـل الميكـروب أولاً . . ثم منـع حـدوث الجفاف . . وتغذية الطفل وزيادة مقاومته .

- أجري بحث مبتكر على اطفال مدارس لاختبار نسبة الذكاء . . وقد اتضح من البحث ان الأطفال الذين رضعوا من أمهاتهم فترة السنين الأولى من أعمارهم . . أكثر ذكاء ، وأصح جسماً من زملائهم ، الذين رضعوا حليباً صناعياً .

وبعد ، فقد أوضحت الأبحاث العلمية العالمية والمحلية . . مدى الفوائد ، الصحية والنفسية والعقلية ، التي تعود على الطفل ، نتيجة لارضاعه ، رضاعة طبيعية .

شلل الأطفال

إن مشكلة شلل الأطفال اليوم ، مشكلة حادة وخطيرة . . وليست فقط خطورتها فقط على الدول ، وإنما خطورتها على المريض أفدح لأن إحتمالاً في كثير من الأحيان تؤدي إلى الوفاة . . وبالتالي تكون خطورتها الأكبر التي تكمن في زيادة عدد المعوقين حركياً لذلك آن الأوان لأن يختفي المرض حضارياً . . ويجب أن ننتهي منه في فترة زمنية قصيرة . . لسبب واحد لأن له « فاكسين » ذو فاعلية مائة في المائة ومتوافر .

ولكن للمساهمة في إنجاح الفاكسين ضد شلل الأطفال لا بد أن تتقدم الأم أو الأسرة بتطعيم أطفالها بهذا الفاكسين ثلاث مرات على ثلاثة أشهر بحيث يحصل كل طفل عمره ما بين ٣ أشهر و٣ سنوات على طعم يحصنه ضد مرض شلل الأطفال (بالفاكسين ونكون بذلك قد نجحنا في القضاء على المرض) . . هذا مع العلم أن الفاكسين الموجود الآن له مناعة قوية ضد حالات شلل الأطفال . . ولا توجد له اضرار جانبية على الطفل أو أي خطورة . . والأحصائيات تشير الى أن هناك زيادة في عدد الاصابة بالمرض ؟

هذا صحيح . . ولكن السبب في ذلك عدم تقدير الأهل لأهمية

تطعيم أطفالهم وإهمال الأم أيضاً في تطعيم أطفالها مما يتسبب في انتشار المرض لذلك نحن نطالب الأمهات بالتحرك فوراً لتطعيم أطفالهن وإحساس الجماهير بأن التطعيم ضد مرض شلل الأطفال .. حق لطفلهم ويجب أن يطالبوا به كي نخفض من نسبة انتشاره .

والاصابة بالشلل تنحصر في الأسابيع الستة الأولى .. فإذا مر منها بالرعاية الطبية الدقيقة يمكن أن تتحسن حالة الطفل تدريجياً وعلى مدى السنين يتدخل العلاج الطبيعي والجراحي . أما إذا مرت هذه الفترة ولم يحدث أي تحسن ملحوظ ... فالنتيجة أن هذا الطفل حكم عليه بأنه سيقضي طول عمره مشلولاً ولو علمت أم الطفل أن هذا سيحدث لطفلها نتيجة لتقصيرها في تطعيمه ضد شلل الأطفال عندما يبلغ عمره الشهر الثالث .. فإنها لن تتوانى لحظة في السعي الى تطعيمه .

وخير مثل يمكن أن نطبقه على مرض شلل الأطفال .. أنه لو توافر للطفل الوقاية لما تسببنا في اصابته التي تتركه إنساناً معوقاً طوال حياته .. ويا ليت المرض يتوقف عند هذا الحد من الاصابة .. بل تتعدى الى الاصابة بأمراض نفسية أخرى .. فالطفل المعاصر حركياً دائماً وغالباً ما يتمتع بقدرات عقلية تفوق الطفل العادي .. وهذه الاعاقة الحركية تجعله دائماً لا يغادر مكانه مما تسبب له اضطرابات نفسية وانطواء واكتئاباً نفسياً يؤثر عليه .. وفي نفس الوقت ينعكس على الأسرة ويصيبها بالقلق .

والحملات الطبية لشلل الأطفال لها أسباب عديدة ، أهمها : احساس أولياء الأمور بتطعيم أطفالهم في الوقت المناسب لحمايتهم ووقايتهم .. خاصة وإن كثيراً من الأمهات لا يطعمن أطفالهن إلا إذا كان هناك وباءً منتشرا .. فربما لا تعلم .. وقد تعلم ولكن لا تقدر

المضاعفات التي يحدثها هذا المرض بشيء من عدم الاكترات أو نتيجة إهمال في عدم تطعيم طفلها . .

إن اصابة الطفل بمرض شلل الأطفال من الصعوبة أن يشفى . . وإذا شفي فسيبقى مقعداً طريح الأرض طوال عمره نتيجة لتقوض وتشوه اطراف القدم ومفصل الفخذ الخ . . .

اعراض المرض . . وكيفية حدوث الاصابة . . وكيف نفرق بينها وبين الأمراض الأخرى ؟

إن أعراض مرض شلل الأطفال متشابهة تماماً مع أعراض البرد والأنفلونزا . . ولذلك في كثير من الأحيان نجد أن الأعراض تشخص على أنها اصابة برد . . ولكن بالكشف الدقيق نجد أن مفاصل يدي الطفل ورجليه غير قادرة على الحركة . . ويتبين لنا ذلك إذا ما أردنا وقوفه . . فنجده لا يستطيع وأن عضلات الظهر لا تساعده وهذا هو الفرق بين الأنفلونزا وشلل الأطفال . .

بالاضافة الى هذه الأعراض نجد أن قدرته على البلع والبكاء ضعيفة . . وأنه غير قادر على الكحة . . وهنا تبدأ مراحل الخطر .

والعلاج صعب جداً على الطفل وعلى الأسرة ولتفادي كل هذا يجب أن تسرع الأم وتحمل طفلها إلى أقرب مركز تطعيم سواء كان أخذ الطعم قبل ذلك بل تطعمه مرة أخرى وعلى ٣ جرعات على ثلاثة أشهر حتى ولو كان مصاباً بالشلل . . وعلى الطبيب والأم أن يتأكدا أن الطفل بلع « الفاكسين » أي الطعم واستقر في معدته وإذا كان أرجعه فعليها أن تعطيه مرة ثانية وثالثة حتى تتأكد أنه بلع الطعم . . وتستمر في اعطائه الجرعات الثلاث على ثلاثة أشهر . . مارس / آذار ، وإبريل / نيسان ، ومايو / أيار ، وليعلم الجميع أن مشكلة الاصابة

بشلل الأطفال مشكلة عالمية وعلى المواطنين أن يشاركوا في مكافحته حتى يتخلصوا منها .

هل يعطى الطعم للطفل في كل الأوقات وفي كل الظروف ؟ ومن أين تنقل العدوى للطفل ؟

العدوى تنتقل عن طريق الفم . . والبراز وفي كثير من الظروف البيئية الخاصة تكون عاملاً مساعداً على انتشار المرض .

وإن كان هناك حالات خاصة يستمر علاجها أكثر من عام . . وفي كثير من الأحيان يتدخل العلاج الجراحي وكثير منها يحتاج لأجهزة تعويضية .

لذلك نهيب بجماهير الناس أن يسرعوا إلى تطعيم اطفالهم ويعتبرون ذلك أسهل علاج لمواجهة هذا المرض اللعين . . وهذا العلاج يستخدم في كل دول العالم وأقصد التطعيم خاصة وان فاعليته مائة في المائة إذا كان المصل طازجاً وحياً وغير فاسد . . .

كما يمكن التأكد أن الطفل الذي حصل على جرعة المصل أن تكون استقرت في معدته . . وإذا كان أرجعها أو تقيأها فيمكن تكرار التطعيم مرة أخرى .

نصف مليون طفل في دول العالم الثالث
يصابون بالعمى لنقص فيتامين « أ »

تناقلت وكالات الأنباء العالمية تقريراً لمجلس النواب الاميركي يؤكد أن نصف مليون طفل من أطفال دول العالم الثالث يصابون بالعمى سنوياً نتيجة نقص فيتامين « أ » وقد حذر التقرير من إمكانية تضاعف هذا العدد خلال السنوات القادمة وحتى نهاية القرن الحالي إذا لم تبذل جهود مكثفة لعلاج هذا النقص خاصة في الدول التي تعاني من المجاعات في افريقيا

ولأهمية هذا الفيتامين في حياة صغارنا ودوره الحيوي في القدرة على الابصار أصبح من الضروري أن تتعرف كل أم على مصادر ذلك الفيتامين ، والجرعة المناسبة لكل مرحلة من مراحل عمر الطفل ، وأعراض نقص فيتامين « أ » .

يقول اخصائي امراض الأطفال : ان هناك نوعين من مصادر فيتامين « أ » :

مصادر طبيعية : وتتركز في كبد الطفل حيث الولادة بكمية بسيطة سرعان ما يستنفذها جسم الصغير ، كما أن حليب الأم المعروف باسم

المسمـار الذي يفـرزه ثدي الأم خـلال الأيام الثلاثة الأولى من الـوضـع يحتوي على نسبة عالية من فيتامين « أ » . هذا بـالاضافـة الى أن حليب الأم بصفة عامة يحتوي على كمية كبيرة من هذا الفيتامين .

مصـادر خارجيـة : يوجـد أيضاً فيتـامين « أ » في حليب الأبقـار ، وجميـع الخضروات ، وبشكـل خاص في الجـزر والبسلة ، وكذلـك في جميع الفواكه ، والبيض ، والزبدة والكبد .

ويضيف الأخصـائي : إن فيتـامين « أ » يتـميـز عـن غيـره مـن الفيتامينات الموجودة في الطعام بـأنه لا يفقـد سوى نسبـة ضئيلة جداً من فاعليته عند الطهي أو التعليب أو التجميد .

الأعراض المرضية عند الصغار الناتجة عن نقص فيتامين « أ » :

يقـول الأخصائي : إن اعـراض هذا النقص تـظهـر خـاصـة لـدى اطفـال الدول النـامية التي تنتشـر فيها امـراض سوء التغـذية ، وأمـراض المعدة والامعاء ، والكبد ، والبنكرياس ، والأنيميا .

وتتلخص هذه الأعراض في :

- اصـابـات العين ، ومنهـا العمى الليلي ، والشعـور بـالجفـاف في القرنية .
- زيـادة ضغط السائـل النخـاعي في المـخ ، وزيـادة حجم الـرأس ممـا يؤدي الى الضغط على عصب العين ، ثم فقدان الابصار .
- نقص النمـو العقلي والجسمـاني للطفـل ، وهـذا بـالتـالي يؤدي الى البلاهة .
- الأنيميا مع تضخم الكبد والطحال .

ـ تكوين طبقة قشرية خشنة على الجلد .

طرق الوقاية :

تتركز طرق الوقاية في امداد الصغير فيتامين « أ » بجرعات تتناسب مع سنوات عمره .

ـ يحتاج الطفل من سن عام إلى ٥ أعوام الى نحو ١٥٠٠ وحدة دولية (الوحدة الدولية تعادل واحد على عشرة من الميكروغرام) من فيتامين « أ » يومياً .

ـ الأطفال من عمر ٦ ـ ١٠ سنوات في حاجة الى نسبة تتراوح بين الفين الى خمسة آلاف وحدة يومياً . ويمكن للأم توفير حاجة صغارها من هذا الفيتامين عن طريق تناوله في الطعام . وينصح الطبيب أن يحتوي غذاء الصغار المتكامل على (بيض + جزر + بندورة + خيار + كبد) كما أن كوبين من الحليب يومياً يمد صغيرك بحاجته اليومية من فيتامين « أ » .

وكما يشكل نقص فيتامين « أ » خطورة على صحة الصغير فإن زيادة الجرعة عن الحد اللازم تشكل خطورة أيضاً .

وهناك بعض الأمراض التي تنتج عن زيادة فيتامين « أ » عن ٣٠٠ ألف وحدة يومياً وتتركز الأخطار الناتجة عن زيادة جرعة فيتامين « أ » فيما يلي :

ـ فقدان الشهية .

ـ تلون البشرة باللون الأصفر .

تطعيم الأم خلال الشهر السابع من الحمل يحمي الطفل من الاصابة بشلل الأطفال في شهوره الأولى

يعتبر شلل الأطفال أحد الأمراض الخطيرة إذ توجد نسبة كبيرة من السكان في العالم العربي معوقون نتيجة اصابتهم بهذا المرض .

وعن اسباب الاصابة وطرق الوقاية يقول اخصائي في طب الأطفال : أن فيروس هذا المرض يمكن أن يصاب به الطفل أكثر من مرة وهو عادة ما يصيب الأطفال بين ثلاثة أشهر و٣ سنوات ويندر حدوثه بعد هذا السن . وهو يتميز بحدوث ارتخاء شديد في عضلات الطفل خصوصاً في عضلات الساقين ثم اليدين وفي بعض الأحيان يصيب عضلات البطن أو عضلات الظهر والرقبة ويؤدي الى عدم قدرة الطفل على المشي كما يؤثر على حالة الطفل النفسية خاصة الفتيات .

كما أن علاج هذه الحالة مكلف وشاق ويحتاج الى سنوات عديدة حتى يتمكن من الحياة دون الاعتماد الكامل على غيره .

ويضيف الأخصائي أن الوقاية من المرض سهلة للغاية وتتمثل في إعطاء الطفل الجرعات الواقية من الطعم الخاص بالمرض في شكل

ثـلاث جرعـات بـدءاً من بلوغ الـطفـل سن ٦٠ يـومـاً وبين كـل جـرعـة وأخرى ٦ أسابيع مع اعطائه جرعة منشطة سنوياً حتى سن ٣ سنوات .

كمـا يفضل تـطعيم السيدات الحـوا مل خـلال الشهر السـابـع من الحمل للتأكد من عدم اصابة المواليد خلال أول شهرين من عمرهم .

محاولة جديدة لعلاج المتخلفين عقلياً بدمجهم في المجتمع

يقود د . جيسكا دافيد استاذ طب الأطفال بجامعة كورنيل الأميركية حملة انسانية جريئة لمساعدة الأطفال المتخلفين عقلياً للاندماج في المجتمع ، والمعروف أن هذا المرض يصيب جينات الوراثة ، ويؤدي الى التخلف العقلي ، والعيوب الخلقية التي يعاني منها المتخلفون عقلياً خاصة في وجوههم .

ومن التجارب الناجحة التي قام بها د . جيسكا الاحتفال بعيد الأطفال في مدرسة الجمعية الاميركية لرعاية الأطفال الذين يعانون من التخلف العقلي وقد حضره ٣٩ طفلاً ، وقد فاجأ هؤلاء الأطفال الزوار بشرح مشاكلهم ، ومشاكل زملائهم الذين يعانون من نفس المرض ، كما تحدثوا عن الدعايات القاسية وتجاهل الجيران وحتى المدرسين لهم ، وكانت هذه التجربة عكس السياسات التعليمية السابقة التي تقضي بعزل هؤلاء المرضى مما يضاعف من عقدهم النفسية .

والغريب أنه رغم التقدم الطبي العظيم في شتى المجالات ، لا يوجد حتى الآن علاج معروف لهذا المرض ، والذي ينتشر بصورة مقلقة في جميع أنحاء العالم .

وتشير الاحصائيات في الولايات المتحدة الى ان كل واحد من ألف من المواليد الأحياء (٣٠٠٠ طفل في العام) يعاني من هذا المرض .



أحدث الأبحاث العلمية تؤكد : ضرورة العودة الى تطعيم الأطفال ضد الدرن

مرض الدرن من الأمراض المعدية ، ويحتاج فترة طويلة للعلاج ، رغم ذلك فإن العلاج الحديث يؤدي الى الشفاء الكامل .

وعادة ما تحدث العدوى في الأطفال والكبار عن طريق انتقال الميكروب من شخص مصاب حامل للمرض والميكروب ، وقد تحدث عن طريق بصاق المريض ولعابه ، ثم ينتقل الميكروب بالاستنشاق للشخص السليم

وبالنسبة للأطفال فإن الغالبية العظمى من الاصابات تحدث عن طريق شخص مصاب في محيط الطفل أي المخالطين له . . وأيضاً قد ينتقل الميكروب من بعض الحيوانات المصابة عن طريق الحليب الملوث بالميكروب من هذه الحيوانات ، إلا أن الكشف الدوري على الحيوانات ناقلة المرض يؤدي إلى الحد من نسبة الاصابة الى درجة كبيرة . لكن الأهم بكثير في هذا المجال هو الطرق المختلفة لمعالجة الحليب وتعقيمه

وبالطبع فإن أكثر هذه الطرق انتشاراً عند الاستعمال المنزلي هو

الغلي الجيد . وكذلك البسترة ونظراً لوجود حالات درنية لذلك فإن احتمال اصابة الأطفال بهذا المرض احتمال قائم ، لذا يجب التأكد من الأشخاص الذين يخالطون الأطفال من غير أهل المنزل للتأكد من خلوهم من الدرن ، والكشف الطبي الفوري عند حدوث أي أعراض صدرية .

وعن طرق الوقاية يقول الأخصائيون : ان أولى الخطوات تتركز حول وقاية الطفل من إحتمالات العدوى من حالة محيطة به ، وذلك بالتأكد من خلو المخالطين له من حمل الميكروب ، كذلك في حالة وجود حالة درنية في محيط الأسرة لا بد أن تبتعد تماماً عن مخالطة الأطفال الآخرين ، ولا بد أن تكون أدوات الطعام والشراب الخاصة بالأطفال منفصلة تماماً ولا يستخدمها أحد غيرهم .

ومن العادات السيئة ، عادة تقبيل الأطفال لذا يجب الحد منها لأنها تنقل العدوى من انسان مصاب الى الطفل .

أما فيما يختص بالمناعة ومقاومة الجسم بالتطعيم ضد الدرن ، فيجب أن نعلم جيداً أن هذا التطعيم يعطى خلال الأشهر الأولى من ولادة الطفل ، إذ أنه يعطي الطفل مناعة ومقاومة لفترة طويلة .

وفي العالم العربي يوجد مرض الدرن وبالتالي ميكروب هذا المرض ، فإن التطعيم حيوي وأساسي ، وذو أهمية قصوى للأطفال . . أولاً لأنه يقلل من شدة الأصابة بالمرض ، وثانياً : وهو الأهم فإنه يقلل من المضاعفات الشديدة والخطيرة التي قد تكون قاتلة مثل الالتهاب السحائي الدرني ، حيث تكاد تكون هذه المشكلة منعدمة في الأطفال والأشخاص المطعمين .

ويشير الطبيب الى أن الدرن عند الأطفال مرض قابل للشفاء التام

والكامل بالأدوية والعقاقير الطبيه .

أما النصيحة التي يقدمها لكل أم فهي أنه عند اصابة الطفل بهذا المرض يجب الانتظام التام والكامل في العلاج لضمان الشفاء التام .

التطعيم تأمين على حياة الطفل ضد الأمراض

المناعة الطبيعية :

يصاب الانسان في حياته ببعض الأمراض المعدية التي تنتقل ميكروباتها من المريض أو حامل الميكروب الى السليم . وهذه الميكروبات أنواع مختلفة وكل منها يسبب مرضاً معيناً .

ومن نعم الله أنه خلق الانسان وجعل في جسمه قدرة طبيعية على مقاومة بعض الأمراض والدفاع عن الجسم . وهذه القدرة تسمى بالمناعة الطبيعية وهي مثل الجيش الذي يحمي الوطن .

والمعيشة الصحية لكل شخص والغذاء الجيد . . . والتمتع بالشمس والهواء وتجنب الاجهاد والسهر والتعرض للبرد والمسكرات والمخدرات يزيد من المناعة الطبيعية .

المناعة المكتسبة :

رغم القدرة التي منحها الله للانسان لمقاومة المرض إلا أن للمناعة الطبيعية قدرة محدودة . وفي أحيان كثيرة تتغلب الميكروبات على هذه المناعة الطبيعية فيصاب الانسان بالمرض .

توصل الطب الى حقيقة هامة لتزويد الجسم بمناعة صناعية عن

طريق التحصين أو التطعيم تسمى مناعة مكتسبة ، فقد وجد أن جسم الانسان إذا دخلته ميكروبات حية مروضة أو ميتة أو سمومها فإنه يسرع بصنع نوع من الترياق يفسد سموم هذه الميكروبات ويقضي عليها وهو ما يسمى بالأجسام المضادة .

وبذلك ينشط خط دفاع قوي بالجسم لحمايته لفترة طويلة تختلف باختلاف نوع التحصين .

التحصينات الاجبارية :

الجدري : للأطفال الرضع خلال الشهور الثلاثة الأولى (تشريطان في الذراع أو الساق) . ويعطي مناعة كاملة لمدة ٤ سنوات .

الدرن : للأطفال خلال الأشهر الأولى مع الجدري (حقنة في الجلد مرة واحدة) . ويكسب الجسم مناعة طول العمر .

الدفتيريا : للأطفال من سن ٦ ـ ٨ أشهر (٣ حقن بين كل حقنة وأخرى شهر) . ويكسب الجسم مناعة لمدة سنة ولذلك تعطى حقنة منشطة في سن ١٨ ـ ٢٤ شهراً .

شلل الأطفال : للأطفال من الشهر الرابع من العمر (٣ جرعات وكل جرعة نقطتين بالفم مرة كل شهرين) ويكسب الجسم مناعة لمدة سنة ولذلك تعطى جرعة منشطة في سن ١٨ ـ ٢٤ شهراً .

التحصينات الأخرى :

الكوليرا : للكبار والأطفال من سنة فأكثر في حالات السفر لمناطق موبوءة أوعند وجود تهديد بانتشاره من دول مجاورة. ويكسب الجسم مناعة من ٣ ـ ٦ أشهر .

السعال الديكي : وغالباً ما تضاف طعومها الى طعم الدفتيريا .

التيتانوس : على مدى ٣ أشهر للأطفال .

التيفوئيد : يعطى للأعمار من سن سنتين فأكثر .

الباراتيفوئيد : (حقنتين بينهما أسبوع) ويكسب الجسم مناعة لمدة سنة .

الحصبة : للأطفال بعد الأشهر التسعة الأولى (حقنة تحت الجلد مرة واحدة) وتكسب الجسم مناعة طويلة الأجل .

المرحلة الثالثة

من ٤ إلى - ٦ سنوات



كيف تحمين طفلك من تسوس الأسنان ؟

يبدأ مرض تسوس الأسنان في الظهور مع بداية ظهور الأسنان في الفم ، ويعتبر من الأمراض المرادفة للحضارة والمدنية ، حيث أن الانسان في العصور القديمة لم يكن يعاني من هذا المرض ، ويرجع هذا إلى أن الانسان في العصور الحديثة يعتمد الى حد كبير على الطعام المطحون والمطهي ، وهذه النوعية من الطعام لها القدرة على الالتصاق بسطح الأسنان وتكوين طبقة لزجة مع بعض مكونات اللعاب ، وبعض أنواع البكتيريات التي تعيش طبيعياً في الفم مثل البكتيريا السبحية والعنقودية وبعض أنواع من البكتيريا العضوية (بكتيريا حامض اللبنيك) .

وتتركز الأسباب التي تؤدي الى حدوث التسوس ، كما يقول أخصائي طب الأسنان . في طبيعة الاسنان وكمية اللعاب ونسوعية الطعام . فيؤدي عدم انتظام الشكل الخارجي للأسنان ووجود بعض التضاريس المميزة على السطح الماضغ الى تراكم الأطعمة بها وحدوث التسوس ، وكذلك الوضع غير الطبيعي للأسنان مثل اعوجاج بعض الأسنان أو ميلها عن الوضع الطبيعي لها ، وكمية الفلورين المتحدة مع مينا الأسنان ، والفلورين هو العنصر الهام الذي يعمل على صلابة

الأسنان ويمنع احتراق الأنزيمات والأحماض المذيبة للأسنان ، كما يؤثر اللعاب من حيث الكمية التي تفرز يومياً وأيضاً كمية اللزوجة حيث أن افراز الكمية المناسبة يومياً من اللعاب ، يعمل على نظافة الأسنان ذاتياً من بقايا الطعام .

وأما اللعاب ذو الكثافة أو اللزوجة العالية فإنه على العكس يعمل على زيادة التصاق بقايا الطعام بالأسنان الأمر الذي يساعد في عملية التسوس .

أما نوعية الطعام فتعمل زيادة كمية السكريات والكربوهيدرات والمواد التي تلتصق بالأسنان في الطعام على حدوث الاصابة بالتسوس حيث ان هذه المواد توفر الوسط المناسب لتغذية البكتيريا التي تقوم بدور في عملية تسوس الأسنان .

ومن الأهمية بمكان كما يقول الطبيب : أن الحصول على القدر الكافي من فيتامين (د) يساعد على تكوين الأسنان وصلابتها ومن ثم فإن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تكوين أسنان ضعيفة يسهل اصابتها بالتسوس ، وتعتبر الأسماك والبيض واللبن من أهم مصادر فيتامين (د) كذلك يعتبر فيتامين (ب) ، (ج) من الفيتامينات الهامة للنمو الصحي للأغشية المحيطة بالأسنان وسلامتها.

ويمكن تحقيق التوازن بأن يتناول الطفل وجبة متكاملة من السكريات والكربوهيدرات والبروتينات بالقدر الكافي .

امراض القلب التي تسببها الحمى الروماتيزمية

أمـراض القلب التي تسببهـا الحمى الـرومـاتيـزميـة هي أخـطر الأمـراض المنتشـرة بين الأطفـال والتي تؤدي غـالبـاً إلى وفـاة أو إعـاقـة الكثيـر من المصابين ، ولكن رغم خـطورة هـذه الأمـراض فـإن الكشف المبكر لها يجنب الـطفل الاصـابة بهـا وذلك بفحصـه فوراً عنـد إصابتـه بالتهاب الحلق بالميكروب السبحي الذي يمكن الوقـاية منـه ومضاعفـاته بعمل مسحة للزور وأخذ العلاج المنـاسب وهو البنسلين لمدة عشرة أيـام ولا يجب الاهمـال أبداً في مثـل هذه الحـالات والاستهتار في عـلاجهـا على أساس انها احتقان باللوز فقط بل لا بد من الذهاب لاخصائي .

وتؤكد اخصائية بأمـراض الأطفال أنهـا بعد أن أجرت عدة بحـوث على ٢٠٠ طفل من المصابين بعيـوب خلقية أو امـراض قلب روماتيـزمية وجـدت أن هناك احتمـالاً أكبر لحـدوث المرض عنـد فصائـل معينـة من الـدم والأنسجة ولـذا وجب الكشف المبكـر عن هؤلاء الأطفـال وتقـديم الـوقايـة المكثفة بـالبنسلين طـويـل المـدى للوقايـة من مضاعفـات الحمى الروماتيزمية بالقلب .

وتـطالب الأخصائيـة بضرورة عمـل دراسات مكثفـة على الأطفـال الـذين تشيـر فصـائلهم إلى احتمـال اصـابتهم بـالأمـراض الخلقيـة

والروماتيزمية وإجراء التحاليل على جميع افراد العائلة لاحتمال وجود طفل آخر معرض للاصابة بأمراض القلب مع ضرورة التركيز على :

- منع حدوث الإصابة بالميكروب السبحي بالحلق أو كما يظن البعض التهاب اللوز

- عند حدوث أول اصابة بالحمى الروماتيزمية (التهاب المفاصل) أو في الأعصاب أو القلب يتوجه الطفل سريعاً الى الوحدات المتخصصة لعمل التحاليل وتحديد الجرعة الواقية من البنسلين والطعام المناسب وكذلك كمية المجهود الذي يقوم به الطفل لمنع حدوث هبوط في القلب أو تلف مزمن في الصمامات .

وتقول الأخصائية : أنه بالنسبة للعيوب الخلقية لم يستطع الطب حتى الآن التوصل الى طريقة حاسمة للوقاية منها عدا الامتناع عن تعاطي الأدوية بكافة أنواعها أو تعريض الأم الحامل لأي نوع من الأشعاعات أو العدوى بأمراض فيروسية .

أما بالنسبة لفصيلة الدم أو الأنسجة فهي تخضع للوراثة ولا يمكن التحكم في أنسجة الجنين أو محاولة تغييرها وربما يكون ذلك هو مجال البحث في المستقبل القريب .

حساسية الأطفال تظهر بين تغيير الفصول

تشكو كثير من الأمهات من ظهور الحساسية عند الأطفال وقد يربطن بين ظهورها وتقلب الجو ، وتغيير الفصول .

ويقول أحد أطباء أمراض السمنة والسكر : أنه ليس معروفاً تماماً لماذا تظهر الحساسية عند الأطفال بعد الولادة بمدة وجيزة ، ولكن قد تلعب العوامل الوراثية دوراً هاماً في هذا المجال .

فقد وجد أنه إذا كان الوالدان يعانيان من أحد أعراض الحساسية فإن حوالي ٧٠٪ من أطفالهما سوف يعانون أيضاً من الحساسية قبل بلوغهم سن العاشرة .

وكما يحدث في حالة الكبار ، فإن الحساسية في الأطفال قد تظهر أعراضها على جهاز من أجهزة الجسم .

ويعتبر الحليب والبيض من أهم الأطعمة التي قد يؤدي تناولها إلى ظهور أعراض الحساسية في الأطفال . وأهم هذه الأعراض : الارتكاريا . . والأكزيما . . والمغص المعوي واكتساب الطفل . وهناك بعض الأعراض الأخرى ولكنها أقل حدوثاً كالسعال والشعور بالاختناق والتهاب الأنف والربو وفقد الشهية والامساك .

وتنتشر الحساسية للحليب عند الأطفال بنسبة كبيرة وتؤدي إلى ظهور مشكلة تغذية الطفل ذلك لأنه يمكن إستبدال أية أطعمة أخرى إلا الحليب ، ففي هذه الحالة يجب إعطاء الطفل بديلاً له يحوي المواد الغذائية الرئيسية بالاضافة الى المعادن والفيتامينات حتى نحافظ على درجة نموه .

ويمكن البدءبتغير مصدر الحليب من البقري الى الجاموسي مثلاً أو من الجاموسي إلى حليب الماعز ، فإن استمرت الأعراض كما هي فيمكن الاستعانة بالحليب المجفف .

أما في حالة الطفل الذي يعاني من الحساسية من البيض بدرجة كبيرة فإنه يجب منع البيض واللحوم والدواجن عنه تماماً .

ويعتقد بعض العلماء بأن اضافة القمح إلى طعام الطفل يشكل عاملاً من أهم العوامل التي قد تؤدي الى ازمات الحساسية لديه .

ومن الأطعمة المهمة التي تؤدي الى ظهور الحساسية عند الأطفال : اللحوم ، السمك ، الفواكه ، فالموز والفريز (الفراولة) والبرتقال والخضروات : كالبندورة والكرنب والقرنبيط والبقول كالفول والمسكرات والحلوى كالشوكولا وعلى الطبيب اكتشافها وحذفها من قائمة طعام الطفل .

احترسي من اصابة ابنك بالربو الشعبي

عنـد حلول فصل الصيف كـل عام تكثـر الأمراض نتيجـة تقلبـات الجو ، وتغيير الفصول ، وانتشار الأتربة والفطريات خصـوصاً في مـرحلة الخمـاسين . في هذه المـرحلة يظهـر الربـو الشعبي ويصاب بـه أطفالنـا وبالأخص الطفل الذي يعاني حساسية في الصدر .

اخصـائي الأمراض الصـدرية يقـول : إن الربـو الشعبي هـو ضيق بالتنفس نتيجة للتعرض لمواد مسببة للحساسيـة يؤدي بدوره إلى انقبـاض في الشعب الهـوائية وتكـون مصحوبـة بخـروشـة في الصـدر مـع سعـال وضيق بـالتنفس ، وتختفي هـذه النـوبـات في الفتـرات التي يتعـرض فيهـا الانسـان لمسببـات الحساسية .

أما اسباب الربو فهي كثيرة جـداً وآلاف من المكونـات والكائنـات البروتينية قد تسبب الحساسية منها على سبيل المثال :

الأتـربة ومـا يعيش فيها من كـائنات حيـة مثل العتـه ، الفـطريـات ومشتقـاتها وخـاصة التي تعيش في الـرطـوبـة ، والقـطنيـات وأتـربتهـا ، والصـوف ، وريش الـطيـور ، وشعـر بعض الحيـوانـات مثـل : القـطط والكـلاب وحبوب اللقـاح خصـوصـاً في فصـل الصيف وبعض الأطعمـة وقد تختلف من مريض إلى آخر ،

في هذه النقطة بالذات ننصح كل أم بأن لا تحرم أبنها من نوع معين من الأطعمة إلا إذا لاحظت أنه كلما أكل نفس النوع من الطعام تحدث له الأزمة المصحوبة بضيق التنفس والسعال ، لذلك فإن ملاحظة الأهل ضرورية جداً على الأطفال لتحديد سبب الحساسية .

ويضيف الأخصائي : انه لا يجب أن نمنع مريض الربو من مزاولة الألعاب الرياضية إلا في فترات الأزمة وضيق النفس وينصح بالابتعاد عن مزاولة الألعاب التي تتطلب العدو مثل : كرة القدم والتنس . .

وعن طرق الوقاية فلا بد أن نعرف السبب ، فتكون الوقاية أقصر طريق للعلاج ، ولتجنب الأزمات ، ولكن النصيحة العامة هي : الاحتراس الشديد في فترات المواسم مثل الربيع والخريف ، كما ننصح بعدم الخروج في الأيام الخماسينية والتي يكثر فيها الغبار لما تسببه من زيادة احتقان وانقباض الشعب الهوائية .

ويختم الأخصائي حديثه بنصيحة كل ام بعدم التوتر الشديد أمام طفلها لما يسببه من انفعال الابن وازدياد أعراضه ، ولكن المطلوب منها أن تطمئنه بقدر الامكان حتى يؤدي العلاج مفعوله كما ننصح أن تكون الوجبات خفيفة جداً أثناء الأزمة الربوية وأن تعتمد على السوائل وأن يكون المناخ بالمنزل صحياً .

كيف تتأكدين من « سلامة السمع » عند طفلك

أصبح من المعروف ان الاكتشاف المبكر للعاهة مهما كان نوعها وحجمها وخطورتها هو أساس نجاح عملية العلاج ،

وبالنسبة للصمم فإن الفترة المثالية لاكتشافه والتي تمكن من إجراء علاج ناجح هي الفترة منذ الولادة وحتى الشهر السادس عشر ، وتشير الاحصاءات إلى أن ٢٠٪ من الأطفال على مستوى العالم يكونون معرضين أكثر من غيرهم للاصابة بالصمم إما لأسباب وراثية أو لأسباب تبدأ أثناء الحمل أو بعد مولد الطفل ، كما أن نسبة ضعف السمع بينهم تزيد بمقدار ١٤ مرة عن نسبتها في الـ ٨٠٪ الباقية ، وفي نفس الوقت يؤكد المختصون في هذا المجال على الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الأم في الاكتشاف المبكر للمرض وبالتالي في امكانية اتخاذ الاجراءات التي تساعد طفلهاعلى تخطي عقبة ضعف السمع واحتمال اصابته بالصمم الكامل .

وفي البداية يقول أحد أطباء الأنف والأذن والحنجرة : ان أسباب الأصابة بضعف السمع والصمم ترجع إلى أن الطفل الأصم لا يستطيع الكلام لأنه لا يسمع يفقد ما يسمعه . فالتقليد هو الأساس في تطور لغة الطفل ، ويرجع عدم السمع إما إلى اسباب وراثية كأن تكون هناك

حالات صمم في العائلة ناجمة عن نقص أو فساد في التكوين ، ويزداد هذا العامل في حالة الزواج بين الأقارب .

وإما لأسباب تتصل بالحالة المرضية للأم أثناء الحمل فقد تتسبب أصابتها بالحصبة الألمانية أو تعاطيها مضادات حيوية من مجموعة « أمينوغلوكوزايد » أو لإصابتها بالتسمم أثناء الحمل ، كذلك تؤدي الولادة المتعثرة ـ وبخاصة التي تأخذ وقتاً أطول من الوقت الطبيعي ـ الى حدوث الصمم نتيجة الاقلال من كمية الأوكسجين داخل خلايا الجسم وبخاصة خلايا المخ كذلك تتسبب الحمى الشوكية والحصبة والصفراء التي يصاب بها الطفل بعد الولادة في زيادة احتمال اصابته بالصمم .

ويقول الطبيب : أن هناك بعض المعالم التي تساعد الأم في التعرف على مدى سلامة جهاز السمع لدى الطفل فالطفل الطبيعي في الأشهر الستة الأولى من العمر يستجيب للأصوات برد فعل ملحوظ يظهر تأثيره في عينيه ـ كجرس الباب مثلاً ، يجعله ينقز ، وتتحرك عيناه في اتجاهات مختلفة بحركات تلقائية .

وعلى الأم ملاحظة ذلك خلال فترة الأشهر الستة الأولى وخلال الأشهر التالية تتحول هذه الاستجابة الى نوع آخر حيث يحاول الطفل فهم ما يجري حوله فيميز صوت أمه وصوت تقليب كوب بجانبه .

وفي الشهر التاسع يبدأ في اصدار أصوات لاإرادية استجابة لما يسمعه وإذا لم يبدأ في اصدار مثل هذه الأصوات أو الكلمات كاستجابة طبيعية لما يسمعه بعد الشهر السادس عشر فيجب على الأم أن تبادر بعرضه على طبيب مختص لاجراء فحص طبي على سمعه للوقوف على حالة اذنيه

ويضيف الطبيب : أنه في حالة الأطفال ضعاف السمع تلحظ الأم عدم الاستجابة للأصوات وعدم المناغاة والسكون التام ، والفزع أو الاستجابة الشديدة للمؤثرات حيث تكون ردود افعال الطفل وفق ما تراه عيناه فقط .

وإذا ما بلغ الطفل العام الثاني وما زالت كلماته غير واضحة فعلى الأم أن تسارع بفحص حالة السمع لديه . . وغالباً ما تصاب الأم بالحيرة والارتباك إذا ما تعرفت على صمم طفلها بعد مدة طويلة بل ويصل بها الأمر الى الشعور بالذنب ، وهذا من شأنه أن يعقد الموقف ويجعل من العلاج عملية صعبة ، ويقتضي التدخل السريع من جانب الأخصائيين ، وعلى الأم مواجهة الموقف بثبات وإيمان ، وأن تشارك في القضاء على عزلة الطفل وتوفر له جواً أسرياً سليماً .

وترتكز الرعاية الطبية الناجحة الضعاف السمع والمصابين بالصمم على الاكتشاف المبكر للصمم والذي تلعب فيه الأم دوراً رئيسياً ، ثم المباشرة الطبية المبكرة بسرعة التوجه الى الطبيب المختص والانتظام في العلاج ، ثم تزويد الطفل بجهاز للسمع (سماعة) .

ويقرر الخبراء في هذا المجال أن التربية والعلاج المبكرين يسهلان وضع وقبول الطفل للسماعة ،ففي السن المبكرة تصبح السماعة جزءاً منه ومن عالمه وكلما ازداد الصمم عمقاً ازدادت ضرورة حمل السماعة تبكيراً فبالنسبة للصمم العميق تكون المدة القصوى لحمل السماعة بعد ١٨ شهراً و٢٤ شهراً للصمم الأقل من العميق ، و٣٦ شهراً للصمم المتوسط .

سر اصابات الأطفال المنتشرة بالتهابات الأذن الوسطى

التهاب الأذن الوسطى من أكثر الأصابات التي يعاني منها الأطفال الرضع ، وذلك نتيجة لصغر حجم قناة ستاكيوس ، ووسعها ، ووضعها الأفقي ، وأيضاً بسبب تعرض الطفل للالتهابات بصورة متكررة سواء في الأنف أو اللوزتين . غير أن هذه الحالة قد تحدث للكبار لنفس الأسباب ، ويتم العلاج بنفس الأسلوب .

يقول أحد أطباء الأنف والأذن والحنجرة : أن التهابات الأذن الوسطى الحادة قد ينتج عنها في المستقبل التهابات مزمنة ، مع فقدان السمع مما يعوق تطور الطفل العقلي مستقبلاً ، لذا يجب علاج هذه الالتهابات في بدايتها حتى نتجنب حدوث أية مضاعفات إذ أنه في حالة تحول الالتهاب البسيط الى التهاب مزمن ، فإن النتائج تكون صعبة ، وتؤثر على سير صحته العامة .

كما تؤكد الدراسات ان الطفل الذي يشكو من سمعه نتيجة تلك الالتهابات يكون عادة متأخراً في دراسته .

ويؤكد الطبيب أن التطور العلمي والطبي في الوقت الحاضر

يؤمن سلامة الطفل إذا قرر إجراء عملية لاستئصال اللوزتين والزوائد اللحمية خلف الأنف ، وذلك في حالة ما إذا ثبت أنها السبب وراء هذه الحالة ، ولا خوف من استئصالها خلال الأعمار المناسبة .

وينصح الطبيب الآباء بالاهتمام بصحة آذان أولادهم وعدم إهمالها ، والأخذ بإرشادات ونصائح الطبيب المختص لمنع تحول المرض الى حالة مزمنة يصعب علاجها .

ويضيف الطبيب : أن من الأسباب الرئيسية لحدوث التهابات الأذن الوسطى ، اصابة الأطفال بالأمراض الفيروسية ، خاصة الأنفلونزا . كما ثبت أيضاً ان امراض الأطفال مثل الحصبة ، والسعال الديكي ، والحصبة الألمانية ، والجديري والحمى القرمزية والتهاب الغدة النكفية تؤدي جميعها إلى التهابات حادة في الأذن ، علماً بأن هذه الأمراض تنتشر في السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل نتيجة لضعف مناعة الجسم في تلك المرحلة العمرية ، وتكرار النزلات المعوية ، والرضاعة الصناعية ، ونقص التغذية والتهاب الأنف المتكرر ، وحساسية الأنف والتهاب الجيوب الأنفية وتضخم اللحمية خلف الأنف والتهاب الحلق ، واللوزتين ، وأيضاً نتيجة لانتشار الميكروبات السبحية والعنقودية .

أما عن أعراض المرض ، فهو عادة ما يبدأ في صورة ألم في الأذن ، وقد ينتشر الى نصف الرأس ، ويشعر المريض برعشة وبرودة في الجسم ترتفع بعدها درجة الحرارة ، ويلاحظ أن الطفل كثير البكاء ، ويحول رأسه يميناً ويساراً ، وربما يضع يده أو أصبعه على الأذن المصابة وقد يحدث قيء وإسهال أو ضعف في حاسة السمع لذا يلزم استشارة الأخصائي منذ البداية .

وعن كيفية تلافي هذه الحالة من التهابات الأذن الوسطى وطرق

الوقاية منه ينصح الأخصائيون باتباع التالي :

- يجب الاهتمام بشكوى الطفل ، وملاحظة ضعف السمع البسيط ، وبداية الألم المتكرر في الأذن والعلاج المبكر للحالات الحادة .

- عند تكرار التهابات الأنف والجيوب الأنفية أو الالتهابات الحادة للوزتين ، وتكون هذه الحالات واضحة من خلال ارتفاع درجات الحرارة مع انسداد الأنف نتيجة التهاب الزوائد اللحمية خلف الأذن ، وكثرة الاصابة بالزكام ، كل هذه العلامات المرضية يجب أن تكون مؤشراً للخطر يجب الأخذ بها قبل انتقال الالتهاب الى الأذن الوسطى .

أما إذا كان التهاب الأذن الوسطى غير صديدي مع تجمع السوائل فقط في الأذن الوسطى دون إرتفاع درجات الحرارة ، فإن العلاج يتم بواسطة الأدوية التي ينصح بها الطبيب وعدم استعمال قطرات الأذن .

أما في حالة عدم الاستجابة للعلاج وتكرار الاصابة فينصح باستئصال اللوزتين والزوائد اللحمية خلف الأذن ، مع سحب السوائل من الأذن الوسطى ، وهذا ما يمنع تحول الحالة من بسيطة الى التهاب حاد صديدي بالأذن الوسطى ، كما يؤدي الى استرجاع سمع الطفل الى الحالة الطبيعية .

أما إذا حدث التهاب صديدي مع ثقب الطبلة ففي هذه الحالة يجب تنظيف الأذن مرتين يومياً على الأقل مع استعمال القطرات الملائمة التي يصفها الطبيب في الأذن مع إعطاء الطفل مضادات وعقاقير لمنع الاحتقانات . وتستمر هذه المعالجة لحين شفاء الطفل بصورة تامة والتئام ثقب الطبلة .

وفي حالة تكرار هذه الالتهابات ينصح باستئصال اللوزتين ، والزوائد اللحمية . وإذا ما حدث ثقب في الطبلة فيجب المحافظة على الأذن من تسرب الماء اليها وزيارة الطبيب بين الحين والآخر للتأكدمن عدم وجود التهاب ، وعندما يكبر الطفل قد يحتاج الى عملية ترقيع الطبلة مستقبلاً .

- الرضاعة الطبيعية حيوية بالنسبة لصحة الطفل والأم .

- ينصح الطبيب الأم بأن تراعي عند الارضاع أن يكون الطفل في حضن أمه ، ورأسه لأعلى لمنع دخول الحليب إلى الأذن الوسطى من خلال قناة ستاكيوس لأن هذه القناة في الأطفال تكون قصيرة وواسعة ، ودخول الحليب اليها يسبب التهاباً في الأذن الوسطى .

- أما بالنسبة للاستحمام في المنزل ، فهو لا يؤدي إلى دخول الماء الى الأذن إلا إذا كانت الطبلة مثقوبة ، وحتى في هذه الحالة يمكن وضع قطن طبي نظيف مغموس بكمية من الزيت ، أو استعمال وسائل أخرى لغلق القناة الخارجية للأذن ، أما بالنسبة للسباحة في أحواض السباحة فإن تيار الماء يدخل بقوة الى جوف الأنف ، ومنه إلى قناة ستاكيوس ثم الى الأذن الوسطى ، وذلك عند الغطس في الماء ، وليس كما هو متعارف عليه عن طريق الأذن الخارجية ، إلا إذا كانت الطبلة مثقوبة ، وبقي ماء حمامات السباحة الذي يحتوي على مادة الكلورين ، وأيضاً كمية من الجراثيم المنقولة من الأشخاص ، الآخرين ، مما يتسبب في حدوث التهاب في الأذن الوسطى ، وهذه الحالة تشمل الجميع كباراً وصغاراً .

- الابتعاد عن الأماكن المغلقة والمزدحمة حيث يكون الطفل أكثر عرضة للاصابة بالجراثيم .

الشوكولا لا يسبب لأطفالنا
السمنة ولا تسوس الأسنان

تؤكد الأبحاث الحديثة براءة الشوكولا من كل التهم المنسوبة اليه . . .

فقد أظهرت كل الدراسات ان هذه المخاوف ليس لها أي أساس من الصحة . . . بل على العكس فإن الشوكولا غذاء أساسي ضروري جداً لحفظ توازن الجسم كما أنه غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة وأكثر فائدة غذائية من أي حلوى أخرى . . .

والمعروف أن الشوكولا يتكون من الحليب والكاربوهيدرات والدهون والبروتينات والكالسيوم والبوتاسيوم الذي يعتبر عنصراً ضرورياً لتنظيم نشاط القلب ومنع الاحساس بالتوتر كما أنه يحتوي على قدر من فيتامين « أ » وكميات قليلة من الحديد والصوديوم .

في هذا الصدد يقول د . دانو ديسكي أستاذ التغذية فى جامعة بيترسبورغ أن أكثر الأنظمة الغذائية فاعلية من حيث انقاص الوزن تعتمد على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات أي النشويات ، والشوكولا أحد الأغذية الغنية بهذه العناصر ، لذلك فلا يمكن اعتباره

السبب وراء السمنة ، أما بالنسبة لبعض الأمراض الجلدية مثل البثور فقد أكدت الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن الشوكولا لا يتسبب في ظهور هذه الحالات كما أنه لا يزيد أي حالة موجودة سوءاً . . . فقد قام الباحثون في قسم الأمراض الجلدية بجامعة بنسلفانيا بتجربة شملت ٦٥ مريضاً يعانون من وجود بثور في الوجه وقدموا لهم مقداراً من الشوكولا يقدر بحوالي ١٠ مرات زيادة عن الكميات الطبيعية وقدموا لمجموعة أخرى مقداراً من حلوى أخرى مشابهة في الشكل والمذاق ولكنها لا تحتوي على عنصر الشوكولا فظهر واضحاً أن الفريق الأول الذي تناول الشوكولا لم تظهر على بشرتهم أي آثار تدل على تفاقم الحالة .

بالنسبة لتسوس الأسنان فقد أظهرت الدراسات التي أُجريت في هذا الصدد نتائج مثيرة حيث أكدت أن الشوكولا ليس السبب وراء تسوس الأسنان بل على العكس فإنه يمكن أن يكون عاملاً مساعداً على منع التسوس . فقد اكتشف الباحثون في مركز ابحاث الأسنان في هيوستون أن مادة «التانين» وهي مادة موجودة في بودرة الكاكاو وبالتالي في كل منتجات الشوكولا تمنع نشاط أنزيما «الدكسترا سوكراز» وفي المفتاح الذي يؤدي الى تكوين طبقة جيرية فوق الأسنان .

ويعتقد بعض الباحثين أن الدهون الموجودة في الكاكاو موجودة في الشوكولا تكون بمثابة غطاء يحمي الأسنان ويمنع السكر من الوصول الى البكتيريا التي تسبب سقوط الأسنان .

ويحتوي الشوكولا أيضاً على مادة كيميائية أخرى أسمها «فينلثيلامين» يفرزها المخ في حالة الاحساس بالحب . . . ويعلق علماء النفس على هذه الحالة بقولهم : إن الرغبة في تناول الشوكولا التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلاً هي الوسيلة التي

يلجـأ اليهـا الجسم لتعـويض المخـزون الـذي فقـد من هـذه المـادة الكيميائية .

وفي النهـاية إذا كـان ما زال لـديك أي شـك بخصوص الشـوكولا فتـأملي صـورة للممثلة العـالميـة كـاتـرين هيبـورن وهي في السبعين من عمرها . . . والمعروف أنها تتناول مقدار نصف رطل من الشوكـولا يوميـاً ومـا زالت تتمتع بنفس الـرشاقـة والحيويـة والبشـريـة الجيلة التي كـانت تتمتع بها منذ ٥٠ عاماً .

متى يستفيد ابناؤك الصغار
من برامج التليفزيون ؟

التليفزيون صندوق الدنيا السحري ، يجـذب الصغار الى مشـاهدة برامجه قبـل الكبار ، وقـد اتفق خبراء علم النفس لـلأطفال والتـربويـون على أن تركيز الصغار على مشاهدة التليفزيـون له أضـرار وفوائـد . فكيف يمكن الاستفادة من الايجابيات وتجنب السلبيات ؟

تؤكد التجارب أن التليفزيون ببرامجه المختلفة يتمتع بشعبيـة كبيرة لدى الأطفال ، ولوحظ أن الطفل ابتداء من سن ستة أشهر تجـذبه شـاشة التليفـزيون بـأشكالها وصورهـا المتحركـة . وهذا الاهتمـام يزداد كلمـا زادت مـداركه مـع مرور الأيـام . فتقف الأم في حيرة ازاء حجم الـوقت المفـروض أن تمنحه لـطفلها ليشـاهد من خـلاله التليفـزيون ، وعمـا إذا كـان عليها أن تختـاربرامج معينة يشاهـدها أو تمنعـه من مشـاهـدة بعض الأفلام والحلقات التليفزيونية .

وتشيـر الأبحاث الى أن مشـاهدة الأطفـال البرامـج الهادفـة تضيـف الكثير الى معلوماتهم العامة وتوسع مداركهم وخيالهم ، وتعـرفهم بأشيـاء لا يشـاهدونهـا في المحيط اليومي . فيمكن بـواسطة البـرامج المـوجهـة للطفل تعريف الصغـار بأنـواع الحيوانـات والطيـور المختلفة والنبـاتات .

ويساعد التليفزيون على تنمية الحصيلة اللغوية للطفل من سن ٣ إلى ١٠ سنوات .

أما بالنسبة للسلبيات ، فمن بينها أن التليفزيون يقضي على تبادل الأحاديث الأسرية والمناقشات الودية . حيث يجتمع افراد الأسرة في صمت أمام الشاشة ، ويستنزف الوقت المفروض أن يقضيه افراد الأسرة في القراءة والاطلاع كما أن الجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون تجعل من الصغير طفلاً خاملاً قليل الحركة ، سلبي التفكير وأيضاً تؤثر المشاهدة على قوة ابصار الطفل في حالة الجلوس لساعات طويلة قريباً من شاشة التليفزيون ، ولذلك عندما تكون المشاهدة في غرفة مظلمة .

وهناك أيضاً تأثير نفسي سيء للتليفزيون على الطفل . فبعض الصغار يتابعون احداث المسلسلات والحلقات والأفلام دون أن يفهم كل ما يشاهد .

فيفاجأ بمشاهدة العنف والقتل والكوارث الطبيعية أو حتى يرى صورة لحيوان مفترس فيشعر بالخوف أو الحيرة مما يراه وأحياناً يتخيل الصغير نفسه مكان البطل فيتأثر بما يصيبهم أو يحاول تقليدهم بالقيام بنفس الحركات البطولية أو حتى الانتحارية .

وأكد أحدث بحث لعلماء النفس أن الطفل قبل سن الخامسة يقف في حالة ذهول عندما تنتقل كاميرا التصوير من شخص لآخر أو مشهد لآخر ولا يستطيع عقل الصغير متابعة سرعة الانتقال أو الربط بينهما ، وأحياناً يقف في حيرة أمام هذا الجهاز العجيب الذي بداخله صور تتحرك وأصوات تسمع .

ويقدم الخبراء عدة نصائح لطفلك للاستفادة من مشاهدة

التليفزيون وتتركز في النقاط الآتية

- اسمحي لأبنائك بمشاهدة التليفزيون اثناء وجودك معهم مع قيامك بشرح ما يدور في البرامج وتبسيط المعلومات .

- اختيار البرامج المسموح للأطفال بمشاهدتها ، وتحديد الوقت المسموح به للجلوس أمام التليفزيون بحيث لا يتعدى نصف الساعة للطفل الذي لم يتجاو سن الخامسة وحوالي ساعة للأطفال الذين دخلوا المدرسة على ألا يتعارض هذا مع وقت المذاكرة و ساعات النوم .

- تشجيع الأطفال على القيام بأنشطة مختلفة غير مشاهدة التليفزيون . في قراءة كتاب به صور جميلة أو ملون بدلاً من مشاهدة التليفزيون .

وأخيراً على الأمهات اللواتي دخل الفيديو بيوتهن حماية الأطفال أن مشاهدة الأفلام الهابطة والقيام باختيار الأفلام التي تضيف المعلومات للأطفال مثل أفلام الخيال العلمي والرحلات وقصص البطولات التاريخية والدينية ، واختيار الأفلام الغنائية الموسيقية الهادفة للترفيه عن الصغار وتسليتهم بدلاً من الأفلام الكوميدية الهزلية والتي قد تكون هابطة .

كيف نحمي صغارنا من الأخطار في المنزل ؟

اكدت الأحصائيات العالمية أن الحوادث تشكل الخطر الأول في حياة الأطفال وتعرضهم للموت بنسبة تفوق نسبه الأمراض .

وحتى نستطيع حماية صغارنا من أخطار الحوادث يجب أن نتعرف أولاً على طرق اصابة الصغار وهم بين جدران المنزل ، ففي الوقت الذي تعتقد فيه الأم أن طفلها في أمان طالما أنه لم يغادر المنزل فإنه قد يتعرض لبعض المخاطر واليك بعض هذه الاخطار التي يتعرض لها الرضيع :

الاختناق من ابرز الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها الطفل الرضيع وعادة ما يكون السبب وضع الوسادة بطريقة خاطئة أو جرعة زائدة من الحليب لذلك يفضل أن ينام الصغير دون وسادة .

حوادث أخرى يمكن أن يتعرض لها الطفل في عامه الأول :

يتعرض الصغير خلال العام الأول من العمر لكثرة السقوط على الأرض ، ولكي تتجنب الأم هذا الخطر يجب ملاحظة طفلها أثناء نومه .

كما أن سهو الأم عن طفلها لبضعة دقائق يمكن أن يتسبب في

كثير من الحوادث لذا يجب على كل أم مراعاة ما يلي :

لتجنب الحروق : ضعي الكبريت في مكان مرتفع بعيداً عن متناول الأطفال .

لتجنب مخاطر الكهرباء : يجب مراعاة تغطية « فيش الكهرباء » بالغطاء البلاستيك المخصص لها .

لتجنب حالات التسمم :ضعي كل الأدوية والمنظفات والمبيدات الحشرية في مكان بعيد عن متناول الصغار .

لتجنب مخاطر الطريق : عند عبور الشارع مع طفلك احرصي على العبور من الطرق المخصصة للمشاة مع مراعاة إتباع اشارات المرور .

هذا الأسلوب في النظام يساعد طفلك على تعلم النظام عند عبور الشارع وبالتالي يجنبه مخاطر الطريق في المستقبل .

ابناؤك الأشقياء .. في حاجة
إلى معاملة خاصة

أبناؤك الأشقياء ... يحتاجون الى معاملة خاصة في تربيتهم .. فكيف يمكن لكل أم مواجهة تصرفاتهم الشقية وعلاجها ؟

جاء في تقرير حديث أجرته اكاديمية الدراسات النفسية للأطفال في ولاية كاليفورنيا الأميركية ، أن العبوس في وجه الطفل يعد من أخطر التصرفات المدمرة لشخصيته وأن آثاره الضارة لا تقل في فداحتها عن آثار التعرض للضرب والذي يسبب حسرة وحزن داخل نفسية الصغير .

ويحذر د . روبرت هجرتي رئيس الأكاديمية كل أم من الأشاحة في وجه الصغير للاعراب عن ضيقها أو مخاصمتها له للاعلان عن عدم رضاها عن تصرفاته ، ويقول : أنه مهما بلغ خطأ الصغير فإن الأسلوب الهادىء والترتيب على ظهر الصغير في هدوء ومحاولة شرح الموقف يعد أفضل أسلوب يضمن تمتع الطفل بشخصية مستقلة عند الكبر لا تعاني من الاحساس بالتبعية .

ويشرح بأن الأدراك المحدود للصغير لا يسمح له بفهم الفرق

بين تصرفات الأم التي تقفز فجأة من الحنان الغامر الى الثورة العارمة . وأمام هذه الحيرة ومع تكرارها ينشأ خلل داخل الصغير يؤدي الى اصابته بعدم التوازن النفسي . كما يولد في داخله احساس بمحاولة ارضاء من حوله دون سبب واضح .

وفي نفس الوقت أوصى التقرير بمساعدة الصغير على تكوين صداقات عديدة . وأكد أهمية لهذه الصداقات آثار هامة في تنمية قدراته الذهنية .

ووجه التقرير أهمية خاصة إلى الدور الذي تلعبه الأم في غرس الثقة بالنفس بالنسبة للأطفال الذين لا يتمتعون بقدر معقول من الجمال أو الذين يعانون من تشويه ملحوظ أو الأطفال الذين تضطر ظروف الحياة العملية لوالديهما إلى البقاء ساعات طويلة في دور الحضانة .

نوعية الطعام المقدم لطفلك
مسؤولة عن سلوكه العدواني

جاء د . ستيفن الخبير في علم الجريمة بنظرية غريبة تتحدث عن علاقة السلوك العدواني لدى الصبية والأحداث بنوعية الطعام والشراب ، اللذين يتناولهما ، ويقول : ان السلوك الاجرامي المنحرف مرتبط بطبيعة الطعام الذي يتناوله الشخص .

ويضيف قائلاً : ان الطعام وما يحويه من مركبات يترك في الجسم ملايين التفاعلات وهي التي تحدد سلوك الانسان .

وينصح الخبير الأمهات بتغيير نوع الطعام لأطفالهن الذين يعمدون الى ضرب زملائهم ، أو إتلاف أثاث البيت ، وأن يقللن من الأطعمة والخضروات المحفوظة لأطفالهن والمشروبات الباردة على أن يقدم لهم الخضروات والفواكه الطازجة ، وعصير الفواكه والليمون .

عسل النحل يقوي ذاكرة طفلك

عرف عسل النحل بفوائده الجمة منذ العصور القديمة لذا ينصح بتناوله للشفاء من أمراض كثيرة ، كما استخدم في صناعة كثير من الأدوية لتعدد فوائده الصحية .

يقول الأخصائيون : أنه بالنظر الى خواص العسل الكيماوية نجد أنه يحتوي على حوالي ٣٨٪ سكر غلوكوز وهي سكريات أحادية سهلة التمثيل ، وإعطاء الطاقة اللازمة للجسم حيث يستفيد بها في مجالاته المختلفة بصورة سهلة غير مرهقة للكبد .

ومن العناصر المعدنية الهامة الموجودة في العسل نجد الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والكبريت وغيرها . كذلك يحتوي العسل على نسبة من البروتينات وكثير من الفيتامينات . كما يحتوي على أنزيمات هامة منها ما يساعد على تحويل السكريات الثنائية الى سكريات آحادية .

ويرى الأخصائيون أن يدخل العسل الأبيض في وجبات الطفل اليومية الأساسية إذ أنه يفيد في حالات سوء التغذية والأنيميا ، والاضطرابات المعوية ، كما يفيد في حالات عسر الهضم ، وحالات

الامساك وفي حالات الحساسية بالاضافة الى أنه يقوي الذاكرة .

ويفيد العسل أيضاً في التئام الجروح السطحية حيث أن دهان الجروح به يمنع نمو البكتيريا ، ويساعد على شفائها بسرعة . ويجب أن تحلى السوائل التى يتناولها الطفل بالعسل ، وبذلك تصبح ذات قيمة غذائية عالية .

وينصحون بعدم تحويل العسل الذي تجمد الى سائل مرة أخرى بالتسخين كما يفعل البعض ، بل يقدم الى الأطفال بصورته المتجمدة ، حتى لا تتلف مكوناته ومنها الأنزيمات والفيتامينات ، وحتى لا يفقد الكثير من قيمته الغذائية .

نقص الحديد عند الطفل
يؤدي الى حدة طبعه

إذا لاحظت أن طفلك الصغير سريع الانفعال ، وفاتر الهمة ، فإن هذا قد يرجع إلى نقص كمية الحديد في جسمه . . .

يقول المتخصصون : ان معظم الأطفال الذين لم يبلغوا عاماً من العمر يستمرون في تناول حليب الأم أو حليب خارجي يحتوي على نسبة من الحديد ليشابه الى حد كبير حليب الأم . . فإذا كان الطفل يتناول هذه الوجبات بانتظام فإنه من النادر أن تظهر عليه أعراض الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد . .

بالأضافة الى ان هنالك عدداً كبيراً من الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبدة والدجاج والبقول والخضروات الغنية بالألياف والبيض . . .

وعندما يتقدم الطفل في السن قليلاً يبدأ في الحصول على كمية أكبر من الحديد عن طريق اللحوم ومنتجاتها .

تحذير لكل أم :
لا تهملي مشاكل طفلك مهما بدت صغيرة

الاكتئاب مرض يصيب الانسان منذ سنوات عمره الأولى ، غير أن علاج حالات الاكتئاب التي تصيب الأطفال ـ كما يقول عالم النفس الاميركي د . جوليوس سيجال ـ تحتاج الى قدر من الحذر .

وعادة ما تبدأ حالات الاكتئاب لديهم بالانطواء ، وهذا يعني أن الطفل يفتقد الى الحب والحنان ، ويعتبر الأطباء هذه الظاهرة مؤشراً لتحذير الآباء من التأثير السيء على نفسية الطفل الذي قد يمتد معه إلى المراحل العمرية المختلفة .

اليك بعض المؤثرات التي توضح سبب اصابة طفلك باضطراب ، مما يقوده إلى الانطواء :

- قد يحدث تغيير مفاجىء في تصرفات الطفل ، فالطفل المرح فجأة تظهر عليه أعراض ، الاكتئاب والحزن ، والطفل الهادىء بطبعه فجأة يبدو كثير الحركة والنشاط ، كما أن هناك الطفل الذي يتبول بطريقة لا إرادية ، أو الذي يسير أثناء النوم .

- تغيير في نظام تناول الطعام أو النوم فالطفل الذي ينام بطريقة د مية

يتحـول الى طفـل جبـان يخـاف من الـظلام ، لا يجـرؤ على النـوم بمفـرده في الغرفـة ، كـذلـك نجـد الـطفـل الـذي يقبـل على الأكـل بشراهة ، يفقد شهيته فلا يتناول من الطعام إلا القليل .

ـ علاقة الطفل بالآخرين تبدو ضعيفة ، فـلا يستطيع تكوين صـداقات ، ويلجـأ إلى الأنـطواء لا يتحـدث إلا قليـلاً ، لا يحب المشـاركـة في الحفلات المدرسية أو الرحلات وتنتابـه فترات من الارتبـاك دون سبب

دور الأم في مواجهة هذه المشكلة :

للأطفال مقدرة على التعبير عن مشـاكلهم ، لذا ينصـح د . سيجال بالتعرف على مشكلة الطفل منذ البداية ، وعدم تجاهلها .

ثم يوجه حديثه إلى الأم قائلاً : « إستمعي إلى مـا يقولـه طفلك ، وإذا كـانت هناك مشـاكل عـائلية مثـلاً لا تحاولي إخفـاءها ، وحـاولي إقناعه بأنه ليس السبب في هذه المشاكـل ، وإن حبك لـه لن يتأثـر ، حـاولي أن توفري لـه الشعور بـالطمـأنينة والثقـة بـالنفس ، وذلـك عن طـريق مساعـدته في واجبـاته ، وتشجيعـه كلما سنحت الفـرصـة وإذا لاحـظت أن هناك تغييـراً في تصـرفـاتـه قـد استمـر لمـدة تـزيـد على الأسبـوعين فـلا تترددي في عـرضـه على طبيب نفسي ، واعلمي أن العلاج النفسي يفيد كثيراً في مراحل العلاج المبكرة .

التحذير من محنة الأطفال
بعد طلاق والديهما

وجه تقرير نشر في لندن نصيحة للآباء والأمهات المطلقين بعدم إهمال أطفالهما بعد الطلاق بسبب خلافاتهما .

وقال التقرير الذي نشره المجلس الوطني البريطاني لرعاية الأزواج : أن الطفل يعاني كثيراً بعد حدوث الطلاق بين والديه بسبب تغيير النظام المعيشي ، والجو الأسري الذي تعود عليه .

وأشار التقرير إلى أن الطفل الذي يعيش مع والديه واعتاد أن يوفر له والداه ما يحتاجه قد تتعقد حاجته إذا ما امتنعت والدته عن توفير حاجاته السابقة فينقلب عليها ، والعكس صحيح كذلك

عندما يغيب الأب ليعمل في الخارج

من البديهي ان الاغتراب لأسباب اقتصادية يحقق نوعاً من الرفاهية للأسرة ، غير أنه في مقابل ذلك يسلب الأسرة الأحساس بالأمان والدفء . . ويتساءل البعض :

هل تجوز التضحية بالترابط الوجداني في سبيل توفير ظروف أفضل للعيش والحياة الكريمة لتلبية متطلبات العصر المتزايدة في ظل الظروف الاقتصادية القاسية ؟ وهل يمكن التغاضي عن العديد من الأمراض النفسية التي بدأت تتفشى في المجتمع مثل : الخوف والقلق ، والاضطراب والحزن والشك والصداع .

يقول أخصائي الطب النفسي : أن الطفل يولد لأبوين ويحتاج عبر مراحل حياته لهذين الأبوين معاً احتياجاً روحياً ووجدانياً ونفسياً قبل أن يكون احتياجاً مادياً ، ذلك كي يحدث النمو النفسي الطبيعي للطفل فوجود أحدهما فقط لا يكفي فالطفل يحتاج الى صورة الأب وكذلك صورة الأم . . لأن تكوين الشخصية لا بد أن يكون من خلال المحاكاة والتقليد والوجود كما أن التصور الأسري (بمعنى الأسرة) كوحدة للمجتمع لا يتأتى إلا من وجود الأب والأم معاً . .

فالأب يمثل القوة والدعامة والمساندة وهو النافذة التي تطل منها

الأسـرة على المجتمع . . وهـو الذي يحمي أسـرته ويحـدث وحـدة بين الـطفل الـذكر وأبيـه ولا يمكن لهذا الـطفل أن ينمـو نمواً طبيعيـاً إلا من خلال الأب .

والأم تمثل الرعاية والحنان والحب للأسـرة فغيابهـا يحدث صـدمة عاطفية رقـد أثبتت كل الـدراسات بـلا استثناء في العـالم كله أن الطفـل يصاب بالمرض النفسي حين تبتعد عنه أمه . وهي حالة مـرضية معـروفة في الطب النفسي بقلق الانفصال أو الحرمان من الأم .

ويـرجع العلمـاء كثيراً من الأمـراض النفسيـة والعقليـة التي تصيب الصغار الى هذه الصدمة العـاطفية ، كمـا يرجعـون الكثير من الأمـراض التي تصيب الكبار الى تعرضهم لهـذا الانفصال في طفـولتهم . وتأكيـداً لهذا أجريت تجـارب هامـة وكثيرة على قـرود حديثـة الولادة والتي تـولى رعـايتهـا أمهـات بـديـلات أي ليس الأم الأصليـة ، فـوجـدوا ان القـرود الصغيرة أصبحت عصبية المزاج كثيرة الحركة وعدوانية ، كمـا أن نموهـا تأخر عن المعـدلات الطبيعيـةبينما ظهـر الهدوء واضحـاً على القرود التي قامت بتربيتها امهاتها الأصلية ، وكان نموها طبيعياً .

فالخلاصـة انه على المستـوى البيولـوجي والنفسي لا بد من وجـود الـوالدين معـاً إذ أن واحـدهمـا فقط لا يكفي ، كمـا أن البـديـل لا يفي بحاجة الطفل واحتياجه لحنان والديه .

وبمـا أن الأسرة هي المثلث الهـام الذي يجعـل في إحدى زوايـاه الأب ، والثانية الأم ، والزاوية الثـالثة الأطفـال ، فإن الهيكـل الأسري ينهار باختفاء أحد أقطابه أو زواياه إذ لا يوجد مثلث بزاويتين فقط .

وانـطلاقـاً من هـذا نستـطيـع أن نتـوقـع حـدوث خلل في الكيـان الأســري بسفـر الأب تحت ضغط أي شعــار وغـالبــاً مايكـون الشعــار

الاقتصادي فالأم مهما فعلت للتعويض لن تستطيع تعويض غياب الأب ، فللأب دور يختلف عن دور الأم ، لهذا يحدث تصدع خطير في البناء النفسي للطفل في ظل غياب الأب ، ويحدث ما يسمى بالتسيب الداخلي ، لأن الأب ، سيكولوجياً يمثل القوة والحماية ، فهو المثل الأعلى في الأسرة والضمير الذي يحاسب ويراقب ويعاقب .

وقد أكدت الأبحاث العلمية في كل أنحاء العالم ارتفاع نسبة الانحرافات السلوكية عند الأطفال في حالة غياب الأب بالموت أو السفر الطويل أو الطلاق فمظاهر غياب الأب هذه الأيام ، تطغو في شكل تسبب للأطفال تعثرهم الدراسي وانحرافاتهم السلوكية التي نراها ان في الأطفال الصغار ، فالطفل في مرحلة الطفولة في حاجة الى الحب والرعاية والتربية والحزم أكثر من احتياجه لتلبية احتياجاته المادية ، وحين تبذل الأم جهداً مضاعفاً وتحاول أن ترتدي قناع الأب أيضاً فإن صراعاً ينشأ بينها وبين الأبناء ، صراع ينتج عنه الرفض والعدوانية واضطراب السلوك والتحدي للقيم المتعارف عليها اجتماعياً ، هذا الصراع يحدث لأن الأب هو الذي يرسي قواعد هذه القيم في نفوس الأطفال وهو المسؤول عن التنشئة الاجتماعية ، أي ربط أطفاله بالمجتمع لكي يحدث التكيف الاجتماعي والالتزام بالأنماط السلوكية والقيم السائدة في هذا المجتمع .

والطفل من شدة احتياجه للتوحد يخرج من الأسرة باحثاً عن أب ، أي باحثاً عن نموذج يحتذي به ، وبالقطع فإن هذا النموذج سيكون مشوهاً أو غير كامل أو غير قادر على العطاء الكامل وهذا يؤدي إلى مزيد من الاحباط لدى الطفل وبالتالي مزيداً من الاضطراب النفسي السلوكي كما أن هناك أطفالاً يعانون أيضاً نفسياً بمجرد سفر الأب فنجد أن الطفل بدأ يتلعثم أو يتبول لا إرادياً أثناء النوم أو يفقد

شهيته للطعام او يتعثر دراسيا او يضطرب سلوكيا كأن يكذب او يسرق أو يصبح عدوانياً .

وينتقل الأخصائي لتوضيح تأثير غياب الزوج على الزوجة فيقول : بالنسبة للزوجة بان الاستمرارية مهمة لتستقيم العلاقة بين الزوج والزوجة ، وتستلزم استمرارية الترابط بين الزوجة وزوجها الوجود الجسدي والمعنوي ، فقد يكون الزوج موجوداً بجسده وغائباً بعقله وإحساسه والنتيجة تقريباً واحدة ، ومما لا شك فيه أن غياب الزوج يؤثر على استقامة العلاقة الزوجية لأن وضع الزوجة يكون غريباً وشاذاً فهي مطلقة مع وقف التنفيذ فينشأ الصراع النفسي ، لهذا ينصح بأن تسافر الأسرة كلها في حالة ضرورة سفر الزوج ، أو يبقى في بلده مع أطفاله وزوجته بدخله المحدود لحماية قيم وصحة الأسرة النفسية .

ويأتي دور رأي علم الاجتماع فتؤكد إحدى اخصائياته أن غياب الزوج بالسفر مشكلة تلقي ظلالها على أطراف العلاقة الأسرية والأم في هذه الحالة هي الضحية الأولى ، لتعدد مسؤولياتها ، بالاضافة الى التزامها بارتداء قناعين قناع الأب وقناع الأم ، وبالرغم من سفر زوجها فهي مكبلة بأغلال الزوجية مما يسبب لها صراعات نفسية .

أما بالنسبة لموقف الأبناء فإنه قد ينشأ بين الأم وأبنائها صراع ينتج عنه الرفض والعدوانية ، وتحد للقيم المتعارف عليها اجتماعياً . هذا الصراع سببه الرئيسي أن الأب هو الوحيد الذي عليه ارساء قواعد هذه القيم في الأطفال .

وتنصح الأخصائية : من أراد من الشباب السفر أن يكون ذلك قبل الزواج ومجيء الأولاد .

وفي النهاية تحذر كل زوج من تركه لأسرته في سبيل المال أو حتى العلم ، وإذا أضطرته لذلك الظروف فعليه اصطحاب أسرته .

الطفل العدواني والطفل المنطوي

قد يلجأ الطفل الى الأنطواء ، ويبدو قلقاً مضطرباً غير أننا كآباء قد لا نعطي أهمية لهذه الظاهرة ، وأحياناً نرجعها الى انها نوع من الدلال أو محاولة لجذب الاهتمام ، وقد نكون مدركين أن هناك تحولاً خطيراً في حياة الصغير ، لكننا لا نجرؤ على الاعتراف بذلك حتى لأنفسنا ، لأنه في هذه الحالة سيكون علينا التعرف على الأسباب ، وهو ما يتطلب منا صبراً كبيراً لمعرفة العوامل النفسية التي تتظافر بداخله ، لذلك نلجأ إلى تجاهلها .

والحقيقة أن إهمال هذه العلاقات يؤدي الى نتائج خطيرة ، لذلك يؤكد علماء النفس أن سرعة مواجهتها ، وعلاجها مبكراً ، أسرع طريق للسيطرة عليها ، قبل أن تتحول الى حالة اكتئاب مستديمة يصعب علاجها .

حول هذه الظاهرة كانت الدراسة التي قام بها د . هيم حينوت استاذ علم نفس الأطفال بجامعة نيويورك الأميركية ، والتي أعدها في كتابه الشهير (بين الآباء والأبناء) .

تؤكد فصول الكتاب على أهمية العلاج النفسي لمن يحتاجه سواء من الآباء أو الأبناء ، ويسرد لنا قائمة من الأعراض التي قد تبدو

طبيعية لكثير منا ، ولكنها في الحقيقة تحتاج الى علاج نفسي .

من بين تلك الأعراض ما يلي :

الأطفال الذين يشعرون بالبغض والغيرة تجاه إخوتهم :

هؤلاء هم الأطفال الذين يحملون مشاعر وأحاسيس غير طبيعية تجاه اخوتهم حيث تتسبب هذه المشاعر في خلل شخصياتهم ، وتغيير مسار حياتهم ، فهم يسيئون معاملة اخوتهم دون سبب ، أسلوب حياتهم هو المنافسة ، لذلك فهم يريدون التفوق في كل شيء على حساب أي شيء ، وهم أطفال غير قادرين على المشاركة في أي نوع من أنواع الحب والمودة مع الكبار . لذلك فهم في حاجة الى علاج سريع للقضاء على هذه الغيرة التي إن أُهملت قد تؤدي إلى اضطراب في سلوكهم مدى الحياة .

الأطفال ذوي العدوانية الشديدة :

الطفل الشديد العدوانية يحتاج الى مساعدة متخصصة ، ولكن معنى العدوانية مفهوم ومحسوب ومقدر ، غير أنه يجب التعرف على الأسباب التي تؤدي الى هذه الحالة . وقد تكون العدوانية لدى البعض غير واضحة ولكنها تظهر في شكل تدمير الأشياء مثلاً ، وتكون كامنة داخل عقل الطفل ، لكنها تظهر في شكل الميل الى الانتقام أو العنف ، هؤلاء الأطفال يفتقدون القدرة على العطف ، ويظهرون عدم المبالاة تجاه مصالح الآخرين ، كما أن النقد والتوجيه لا يؤثرا فيهم لأنهم لا يهتمون برأي الغير .

كما أن هناك نوعاً آخر من الأطفال الذين يمارسون العنف في البيت أو المدرسة ، وغالباً ما يكون رد فعل الآخرين تجاههم يتسم بسوء المعاملة وعدم المحبة ، هؤلاء الأطفال يفقدون الثقة بالكبار ،

ويشكون دائماً في نواياهم الطيبة ، لذلك فإن تكوين علاقة ودية مع هذه النوعية من الأطفال تكون صعبة غير عملية .

إن هذه الفئة من الأطفال تستفيد كثيراً من الأطفال عندما يحاول الطبيب المختص أن يكسب ثقتهم ، ويكون معهم علاقة مبنية على الاحترام المتبادل .

أيضاً يجب أن لا ننسى أن الأطفال الطبيعيين يمارسون أسلوب العدوانية في بعض الأحيان ، ويكون ذلك نتيجة الفضول والكبت والطاقة الزائدة .

داء السرقة عند الأطفال :

الأطفال ذوو التاريخ الطويل مع السرقة يحتاجون الى علاج ومساعدة سريعة ، فالسرقة المتعمدة . والمتكررة من الأعراض الخطيرة التي تعكس حب الطفل الشديد للسيطرة والتسلط والامتلاك . هؤلاء الأطفال يظهرون عدم المبالاة لممتلكات الغير ، فهم يسرقون من البيت والمدرسة ومن المحال أيضاً ومن الجيران ، والاصدقاء ، وعلاج هذه الحالة طويل وشاق .

والأطفال الذين يقتصر مجال سرقتهم على المنزل فقط لا ينتمون الى النوعية السابقة ، فالسرقة من محفظة الأم تدل على شعور الطفل بالحرمان من عطف وحنان الأبوين ، أو قد تكون نوعاً من الانتقام من معاملة غير منصفة أو عادلة ، هناك أطفال طبيعيون أيضا يسرقون خارج المنزل كأن يأخذوا برتقالة من عند البائع أو قطعة حلوى ، أو يفشلوا في إرجاع شيء استعاروه من أحد الأصدقاء . وقد تتكرر هذه السرقات البسيطة ، لكن هذا النوع من السلوك يكون مؤقتاً ، ويمكن التغلب عليه عندما يكبر الطفل ويدرك معنى ملكية الآخرين .

الأطفال الذين تعرضوا لبعض الكوارث :

قد يتعرض الطفل لكارثة مثل : حريق أو حادث سيارة أو وفاة شخص قريب .. الخ . والطفل في هذه الحالة يضطرب بشكل خطير ، حتى في حالة كتمان هذا الخوف والاضطراب في نفسه ، فإنه يكون في حاجة إلى علاج متخصص للتخلص من المخاوف والمشاعر المكبوتة ، حتى لا تختزن وتظهر في صور أخرى غير مفهومة مستقبلاً .

الأطفال غير الناضجين :

هؤلاء هم الأطفال الذين يتصرفون دون نضج ، آراؤهم غير مستقرة ، واحتياجاتهم غير مفهومة ، ويرجع ذلك إلى التدليل الزائد من والديهما ، مما أدى إلى إبعادهم عن الواقع الموجود خارج المحيط الأسري ، لذلك فهم لا يقدرون مشاعر واحتياجات الآخرين ، مطالبهم يجب أن تجاب ، لا يعتمدون على أنفسهم حتى في اختيار ملابسهم ، هدفهم جذب الانتباه بشتى الطرق . فالطفل المنطوي : يشعر بالغربة في كل مكان ، لا يحاول الاختلاط بالآخرين ، لا يهتم بتكوين صداقات ولا يبالي ببعد الاصدقاء عنه ، لا تظهر الابتسامة على وجهه إلا نادراً يبدو حزيناً دائماً . لا يبالي بالعالم من حوله ، يجلس ساعات في مكان واحد دون أن يمل .

وقد خصص الكتاب جزء من الدراسة عن الأباء الذين يحتاجون للعلاج النفسي وهم :

الآباء القلقون بدرجة كبيرة على أطفالهم :

هؤلاء الآباء يشعرون بالقلق والتوتر والخوف منذ اللحظة الأولى من ولادة الطفلِ ، ويحيطونه بالرعاية الزائدة ، هؤلاء الآباء يلغون

شخصية الطفل ، لأنهم يفعلون له كل صغيرة وكبيرة ، حتى لو كان قادراً على هذا العمل بنفسه . وبالتالي فالنتائج تكون غير مرضية ، إذ أن الطفل يكبر دون أن ينضج ، ويبقى الطفل معتمداً على أمه طوال حياته . فهو لا يعرف أن يعبر عن مشاعره وأمانيه ، ويفتقد بعض المهارات البدائية كما أنه يوجد صعوبة كبيرة في التفكير وإتخاذ القرارات ، لأن والدته هي التي تقرر له كل شيء .

الآباء الذين يطلق عليهم الآباء الأطفال :

كثيراً من الآباء والأمهات يفشلون ، أو يجدون صعوبة في تكوين علاقة ثابتة ودائمة مع أطفالهم بالرغم من انهم قد يمرحون ويضحكون معهم كثيراً ، ولكنهم قد لا يستطيعون تحمل أعباء الأبوة والأمومة لفترة طويلة . هم أنفسهم في حاجة لمن يرعاهم . وهنا يسيطر القلق والاضطراب على الأبناء والآباء .

تأثير الطلاق على تصرفات الآباء تجاه الأطفال :

الطلاق يؤدي الى هزة عنيفة في حياة الكبار والصغار على حد سواء ، فالطلاق بالنسبة للكبار يعني نهاية الأحلام وأماني كثيرة ، وبالنسبة للصغار يعني نهاية العالم ، وسط هذه الصراعات الصعبة ، لذلك يجب على الآباء اختيار أقل الأساليب تحطيماً لنفسية الصغار ، وأسوأ الأمور أن يستغل الكبار الأطفال كسلاح للانتقام من الشريك الآخر ، مما يؤثر مستقبلاً على نفسية الطفل .

لذلك فإن دور الطبيب النفسي يكون صرورياً حيث أنه يساعد الآباء على التحكم في مشاعرهم تجاه هذه المشكلة لصالح الأبناء وهذا يستلزم جهداً وحكمة وإرشاداً .

سرحان الطفل

« طفلي عمره عامان ، يرافقني في كل مشاويري ، عندما أذهب الى مدرسة شقيقه ، أو عندما أزور أمي وأبي ، وحينما أشرب فنجان القهوة مع جارتي ، وأشد ما يقلقني أنه دائماً سرحان ، وكأنه طفل أهبل ، وإذا ناديت عليه فإنه لا يجيب ، وعندما أنادي على اسمه ، يستجيب فزعاً . . . ماذا أفعل ؟ هل طفلي سرحان ؟ أم هو يحاول أن يكون مكاراً » .

هذه هي رسالة الأم الى أحد أطباء جراحة الأذن والأنف والحنجرة .

وقد حمل هذا الاخصائي إجابته إلى هذه الأم من داخل المؤتمر الدولي لجراحة الأذن والأنف والحنجرة الذي عقد في ميامي بولاية فلوريدا الاميركية ، والذي حضره ٤٠٠٠ طبيب من ٨٠ دولة .

ما دار في إحدى جلسات المؤتمر هو في الحقيقة رد على رسالة الأم القلقة على ابنها . . وندوة المائدة المستديرة ناقشت علاقة التهابات أذن الأطفال . . . بمضاعفات الأذن في الكبار .

وفي بداية الندوة كانت هذه الجملة « إن كل التهابات الأذن في الكبار ، بلا استثناء هي عائدة لالتهابات الأذن في الأطفال . أي أن

إهمال التهابات الأطفال يدفع ثمنها الطفل بعد البلوغ » . وهذا يقودنا بالضرورة إلى أهمية التشخيص المبكر ، وحتمية العلاج تفادياً للمضاعفات .

ويقول الأخصائي : أن المائدة المستديرة اعلنت هذه الحقيقة شرطاً مسلماً به . وعندما يهاجم الطفل في عمر سنة التهاب . . ويهمل فإن مضاعفاته تبدأ بعد سنتين ، والطفل المعرض لهذه الالتهابات هو طفل مناعته ليست كاملة ، وقد يعاني من سوء التغذية ، أو يكون من عائلة مسرفة في التدخين ، وثمة عامل وراثي وراء هذه الالتهابات فضلاً عن عوامل أخرى ضارة تجهلها الأم مثل التدفئة الزائدة . .

ويطرح رأياً يقول : أنه إذا التهبت أذن الطفل في عمر سنتين فإنه ينبغي أن نكشف على أشقائه خن التهابات الأذن في البداية ليس لها أية أعراض سوى السرحان . أو إتهامه ـ وهو بريء ـ بأنه « يستهبل »، أو يدعي المكر . وهو في الواقع ضعف في السمع : وهذه هي البداية ؟ . .

ولكي تفطن الأم الى هذه المشكلة عليها أن تراقب موسمين تصل فيهما الاصابة إلى قمتها ، أول هذه المواسم من أكتوبر / تشرين اول ، إلى شهر ديسمبر / كانون أول ، والموسم الثاني من شهر فبراير / شباط وحتى إبريل / نيسان . وكل أعراض هذه الالتهابات بدايتها نزلة برد فيروسية . تتغير بتغير المواسم . وإن أبرز اسبابها التدفئة في فصول الشتاء ، هذه التدفئة تقلل من مقاومة الأنسجة الهوائية للالتهابات ، وقد دلت إحصائية أعلنت في أوروباء أثناء ازمة الطاقة بأن تخفيف شدة التدفئة في الشتاء للاقتصاد في الوقود أدى الى هبوط معدلات الاصابة بامراض البرد .

وفي رأي أخصائيي جراحة الأذن ، أن التهابات الأطفال إذا

عولجت في وقتها عاد الطفل طبيعياً ، وإذا أُهملت فإنها تتطور في مضاعفاتها من ثقب في الطبلة الى ضعف في السمع الى التهاب مزمن في الأذن إلى تسوس في عظام الأذن . . . وعندما تتطور مثل هذه الحالات عند البلوغ فإن عودة المريض الى حالته الطبيعية أمر غير مؤكد في كل الحالات ، وقد ساعد التطور الجراحي . . مع مهارة الجراح ومثابرة الوالدين الى تحقيق نتائج فاعلة ، لأنها تحتاج الى عدة مراحل . بداية من تكوين النسيج الذي دمره المرض ، وحتى تجري الجراحة ذات المراحل الثلاث .

ولعل من ابرز ما أعلنه المؤتمر من حقائق ، أنه لم يثبت وجود علاقة بين عملية استئصال اللوزتين واللحمية والتهابات الأذن ، ولا يعني استئصال اللوزتين أن تختفي التهابات الأذن ، كما أن الأدعاء بأن التهابات الأذن في الأطفال يرجع سببها الى حساسية من الأكل هو قول مبالغ فيه ، فقد دلت نسبة حساسية الأكل لدى الأطفال أنها لا تتعدى ١٥٪ . . ولكن لا تصل الى ٨٠٪ بأي حال من الأحوال ، وحساسية الأكل هنا لا تعني طعاماً معيناً . . ولكنها تعني الاستمرار في تناول طعام بعينه مدة طويلة . . .

وتطرق الحديث في المؤتمر الى كل متاعب الأذن . . وثبت أن الأكل أيضاً له دور في احداث الدوار كذلك المشروبات . وحتى بعض أدوات التجميل مثل : الشامبو الذي قد يسد الأذن ويؤدي الى الوجع .

وثبت أن الدوار مرض مثل الصداع ، ويصيب ١٠٠٪ من البشر ، بينما الصداع لا يصيب أكثر من ٧٠٪ من البشر ، والذوار قد يكون مصدره الأكل ، أو الشراب ، أو السفر بالبحر وا لجو ، وقد يكون مصدره الدواء .

وقد عرض المؤتمر ١٥٠ سبباً للدوار ، لعل من أهمها : اختلال

جهاز التوازن في الأذن الداخلية ، وإذا كان شديداً كان السبب مطمئناً ، والقائمة طويلة بأسماء الأدوية ، والمشروبات ، ولعل الأسبرين ، والمضادات الحيوية ، ومدرات البول ، وعقاقير الملاريا ، تؤثر على التوازن .

ثم تأتي بعد ذلك إلتهابات الأذن وأدوار البرد والاصابات وزيادة الضغط في الأذن الداخلية ، وأصابة العين بالمياه الزرقاء (الغلوكوما) . والتهابات عصب التوازن ، وأي شيء يؤدي إلى سحب الماء من الجسم يؤدي الى الدوار الذي يعالج عادة باطنياً ، ولا يعالج جراحياً سوى ١٠٪ من الذين يعانون من الدوار ، وما زالت عقاقير مشتقات الهيستامين هي العلاج الحاسم .

وطرح المؤتمر استخدامات شعاع الليزر لازالة الأورام الحميدة ، والخبيثة ، سواء في الحنجرة أو الفم ، أو اللسان ، أو حتى جلد الوجه .

أما أبحاث عودة السمع الى فاقدي السمع ، فما زالت في طي التجارب ، وداخل المعامل وعلى حيوانات التجارب ، ولعل زراعة قوقعة الأذن ، بوضع اقطاب كهربائية ، داخل تجويف الأذن الداخلية ، لتنبيه عصب السمع ، دون المرور على الأذن الفاسدة ، بحيث تصل عن طريق عصب الوجه هي التي تشد انتباه الدوائر العلمية مع شرط ضرورة توفر سلامة عصب السمع ، أما الذين يعيشون في الصمت ، فإن ٣٠٪ من نسبة الذين يعانون من فقد السمع تعوضهم السماعة ، بعد شحنها كل عامين .

ويقدم الاخصائي النصيحة ، قبل بداية موسم الاصابة بالتهابات الأذن ، في أطفالنا في الأعمار التي تبدأ من العام الأول بضرورة

المبـــادرة بحسم العـلاج حتى لا تؤدي الى مضـــاعفـات تهــدد الصغيـر بمتاعب في السمع .

ابنك العنيد كيف تتعاملين معه ؟

معظم الآباء والأمهات يشكون من تصرفات أولادهم التي قد تدفعهم الى فقد أعصابهم ، وبالرغم من انهم يرددون في شكواهم بأن أولادهم سيدفعونهم الى الجنون ، إلا أنهم لا يفكرون في الأسلوب الذي يمكن أن يتعاملوا به مع هؤلاء الأولاد فالتعامل مع الأطفال من بداية تكوين الشخصية حتى سن البلوغ يحتاج الى فن ومهارة .

وتقول (يوركا ليشان) الخبيرة الاميركية على مدى ٤٠ عاماً في سلوك الأطفال حتى سن البلوغ : أن الهدف الأساسي للأم أو الأب أن يجعلا ابنهما يتصرف دائماً بأفضل السلوك وأن يفكر بعقله وأن يكون شجاعاً في مواجهة الحياة . ولكن هذا الهدف يحتاج الى شجاعة لا يقدر عليها كثير من الناس .

وتقول : ان الولد أو البنت في سن البلوغ يصبح كثير النقد لأعمال والديه . ويصر على رأيه ولا يؤمن إلا بوجهة نظره هو حتى لو كانت خاطئة . ويصبح الأولاد في مثل هذه الحالة مثيرين لأعصاب الوالدين بحيث تصل الى درجة فقد أعصابهما . وفي هذه اللحظة يأخذ الأولاد دور التحدي ولا ينصتون ولا يستجيبون لكلام آبائهم .

ومن الشكوى الشائعة أيضاً أن الأولاد يردون على الأب أو الأم

بصوت عالٍ . وأن تصرفاتهم التي يصرون عليها فيها شيء كثير من تصرفاتهم أيام الطفولة .

هؤلاء الأبناء يستطيعون بتصرفاتهم هذه أن يقلبوا حال المنزل وتصبح الحياة فيه صعبة . وتفسر الخبيرة الاميركية أن معظم المتاعب التي يتسبب فيها الأبناء تأتي نتيجة لأسلوب التربية الذي يتبع الآن ويختلف عن أسلوب تربية الأب والأم أيام طفولتهما .

بينما هما نشآ على طاعة الوالدين ، نجد أن الجيل الجديد نشأ على عدم الطاعة ، وبينما هما نشآ على احترام آداب المائدة وتحديد وقت النوم ودخول السرير والاستيقاظ مبكراً وشرب الحليب ، نشأ الأولاد على الفوضى وعدم إحترام مواعيد الأكل أو النوم .

وضربت الخبيرة الاميركية الأمثلة التي تدل على أسلوب العناء الذي يتبعه الأولاد ويتفننون فيه لمضايقة الوالدين فتقول : مثلاً أن الأولاد لا يحلو لهم الدخول إلى الحمام إلا في اللحظة التي يريد أن يدخل فيها الأب أو الأم ويطيلون الغياب داخله حتى يفقد الوالدين اعصابهما .

أيضاً عدم احترام الأولاد في الاجابة على الأب أو الأم ، لدرجة أن ألامهات تقول أننا لم يسبق أن تحدثنا بهذا الأسلوب مع آبائنا أو أمهاتنا .

ومن المضايقات التي يسببها الأبن العنيد لوالديه رفضه لما يطلب منه ، كأن تطلب منه الأم أن يرتدي ملابس النوم أو يغسل يديه قبل الأكل أو أسنانه أو أن تطلب منه أن يتناول الخضروات رغم أنها توضح له أنهامفيدة . كل هذه الطلبات التي تصدر عن الأم أو الأب مرفوضة

فمن التصرفات الغريبة التي نحاول أن نحللها بالعقل ولا نجد

لها معنى هذه التصرفات التي تحرج الأب والأم خاصة أمام الضيوف .

وتقول الخبيرة الاميركية : ان هذه التصرفات والمضايقات التي تصدر عن الأولاد هي في الحقيقة محاولة منهم بأن يذكرونا وهم يشعرون أو لا يشعرون بأن لهم شخصية مستقلة لا بد أن نحترمها .

فمثلاً عندما يضرب أخ أخيه الصغير ويتلذذ ويقف أمام الأب ويضحك فهذا معناه محاولة لتأكيد الشخصية .

ولكن ما هو الأسلوب الذي يمكن أن يتبعه الوالدين مع هؤلاء الأولاد ؟ وكيف يكون التعامل معهم ؟

تقول الخبيرة : إن هذه الحالات لا يجدي معها المعالجة بالعنف ولا الاجابة بالعصبية التي يستخدمها معظم الآباء والأمهات ولكن لا بد أن تجعلي الطفل يشعر من نفسه أنه قد أخطأ وبهذه المعاملة ستجدينه يعتذر وأحياناً يبكي . لأنه لم يفعل ذلك رغبة في الايذاء ، ولكنه فعل ذلك بشعور أو بلا شعور لتأكيد الشخصية .

والذي يساعد الطفل على الاعتراف بخطئه والامتناع عن عمليات المضايقة هو أن يشعره الأب أو الأم بأنه لو كان في سنه لم يكن يفعل ذلك . ذلك أن شعور الطفل بأنه يستطيع أن يثير من هو أكبر منه يعطيه أحساساً بالأهمية . والأطفال عادة لا يملكون العقل والفكر في هذه السن الذي يجعلهم يدركون أنهم تصرفوا تصرفات سخيفة .

ولذلك يجب على الوالدين أن يعرفوا أولادهم بأنهم لا يمكن أن يعيشوا في هذه السن بأفكار صبيانية ، ولا يأتي هذا إلا بإمتداح أي عمل حسن يفعلونه ، فمثلاً تذكر الأم الأب أمام الضيوف والأصدقاء الأعمال الحسنة التي يقوم بها أولادها ولا تذكر الأعمال السيئة .

أيضاً لا تحاول أن تنال من شخصية الطفل أمام أصدقائه أو أمام

من هم أكبر منه سناً لأن هذا يدفعه إلى عناد أكثر . وعليها أن تغمض عينيها عن الأعمال السيئة وتمتدح وتبالغ في الأعمال الحسنة فهذا الأسلوب يرضي غرور الابن أو الابنة ويجعله يمتنع عن مضايقات والديه إثباتاً لشخصيته .

وكذلك إذا أردت أن يفعل ابنك شيئاً في هذا السن فلا بد أن تجعليه يعتقد أنه هو صاحب الفكرة ولست أنت ، وأن أحداً لا يريد أن يفرضها عليه فإذا أردت منه مثلاً أن ينزل البحر فقولي له أنه كان ينزل البحر كل يوم في العام الماضي . وأنه كان يقضي وقتاً ممتعاً في الماء . ثم إسأليه عن السبب الذ ي جعله يغير فكره في هذه الحالة ، ستجدينه قد لأن ويقول لك عن الأسباب الحقيقية ويناقشك بهدوء .

وإذا حدث مثلاً أن جاءت الشهادة من المدرسة خلال العام الدراسي وبها درجات سيئة فإياك أن تحاولي مواجهته بالقاء اللوم عليه أو بالحديث معه بعصبية ، لأن هذا الأسلوب سيجعله يعتقد أنه غبي وأنه لا يستطيع أن يواجه الدراسة وربما تسبب ذلك في فشل أكبر . ولكن عليك أن تختلقي الأعذار التي تبين له أنه أذكى من هذه الدرجات وأنك متأكدة أنه سيحصل على درجات أعلى في الأمتحان القادم . وانك متأكدة أن هناك أسباباً خارجة عن إرادته أدت الى ذلك . ثم حاولي أن تفهمي منه أسباب تقصيره . هذا الأسلوب سيأتي بنتيجة ويحصل ابنك على درجة أعلى .

وباختصار تقول لك الخبيرة الاميركية : عيشي في مشاكل طفلك من وجهة نظره هو حتى لو كانت الفكرة هي فكرتك ، فاجعليها تبدو كأنها فكرته حتى يتحمس لها ولا يقاومها لأنه في هذه الحالة سيجد في فكرته تأكيداً لشخصيته .

تدليل الطفل الزائد
يسبب عيوب النطق

أسعد لحظات الحياة بالنسبة للوالدين عندما يبدأ صغيرهما في نطق أول الكلمات فينادي على أحدهما أو على أحد أشقائه أو يطلب شراباً أو طعاماً . .

ولكن قد يصدم الوالدان عندما يجدان أن نطق الطفل مضطرب وغير سليم فيتهته أو يتلعثم . . وتكون الصدمة أشد إذا علمنا أن السبب في اصابة الطفل بأحد أمراض التخاطب يرجع في معظم الأحوال اليهما .

نعم ، فالأبحاث تؤكد على مسؤولية الأب والأم بصفة خاصة في تطوير وبناء لغة سليمة لدى الطفل مثل دورهما في تنمية علاقة طبيعية وسليمة خلال مراحل نشأته الأولى .

وأمراض التخاطب تعني كل ما يصيب وظيفة التخاطب اللفظي من تدهور سواء في اللغة أو النطق أو الصوت ، وهذه هي المستويات الثلاثة لعملية التخاطب حتى تتم بسلام . . فإذا أصابت أي مرحلة من هذه المراحل عللاً معينة دخلت في نطاق امراض التخاطب . . والكلام

لاخصائية علاج امراض التخاطب .

تأخر نمو اللغة عند الصغار :

تأخر نمو اللغة عند الصغار يرجع إلى عدة أسباب منها :

- عدم تفرغ الأم كما يجب لصغيرها حتى تعطيه حصيلة لغرية ، فقد ثبت أن الطفل الرضيع يحتاج الى المناغاة وتكرار الكلمات أمامه حيث أنه يتعلم الكلام في الأشهر الأولى من عمره بل أنه يتعلم كيف يتحكم في لسانه وشفتيه وحبال صوته في هذه المرحلة من عمره .

- اصابة الطفل بالتخلف العقلي أو نقص في القوى العقلية بمختلف درجاتها فالطفل الأبله أو البليد التفكير أو البطيء الفهم يتأخر في النطق ، ويرجع ذلك الى أسباب وراثية أو إلى بعض الاصابات التي ترافق الولادة مثل الأوكسجين الذي يؤدي الى خلل في الدماغ مما يؤثر على مسيرة السمع وبالتالي الكلام أو استخدام الجفت في الولادة بطريقة خاطئة أو وقوع الطفل على رأسه عدة مرات وهو رضيع .

- ضعف حاسة السمع أو الصمم فالطفل ثقيل السمع أو الأصم لا يتكلم لأنه لا يسمع فالحاسة الدقيقة التي يتوقف عليها قوة ملاحظته وتقليده الأصوات تكاد تكون معدومة تماماً .

ويصاب الطفل بضعف السمع أو الصمم نتيجة لتعاطي الأم خطأ بعض الأدوية أثناء الحمل أو تعرضها لصدمات أو اشعاعات أو قد يولد الطفل طبيعياً ثم يصاب بالحمى أو السخونة التي تؤثر على العصب السمعي مما يؤدي الى اصابته بالصم أو ضعف السمع .

وهنا تنصح الاخصائية الأمهات بملاحظة سلامة سمع الطفل فإذا ثبت أنه لا يسمع أو حتى ضعيف السمع يجب أن تسارع بعرضه على الأخصائي للكشف عليه وعلاجه فقد يحتاج الى استخدام سماعة تقوي من سمعه وبالتالي يتمكن من النطق .

- اصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية أو العاطفية مثل غياب أحد أفراد الأسرة أو الشجار المتواصل بين الوالدين أو ولادة أخ جديد يستحوذ على انتباه الأسرة للصغير وإهماله أو أي عامل آخر يحرك مشاعر الطفل مما يؤثر على مسيرة النطق لديه .

وفي جميع الحالات السابقة ينصح بالتعرف على المشكلة ومعرفة أسبابها حتى يتم الاسراع بالعلاج .

عيوب النطق

تتخذ عيوب النطق أو الاضطراب في الكلام عند الأطفال بعض الأشكال مثل : التلعثم أو التهتهة أو اللثغ وتلعثم الطفل يعني عدم قدرته على التكلم بسهولة ، فيتهته أو يجد صعوبة في التعبير فيكرر الكلام حتى يجمع أفكاره أو تعجز كلماته عن خروجها فلا ينطق وترجع أخصائية علاج امراض التخاطب أسباب اصابة الطفل بالتلعثم الى عدة عوامل أهمها :

- ضعف صحة الطفل أو إصابته بتضخم اللوزتين أو تسوس في أسنانه أو اضطراب تنفسه وقد يكون السبب نفسي مثل شعور الطفل بالخوف أو الخجل ، عند مواجهة أحد المواقف أو غرباء فتعجز الكلمات قبل خروجها ولا يستطيع النطق حتى تزول أسباب خوفه أو خجله .

وقد يصاب الطفل بالتلعثم نتيجة لذكائه الحاد ومحاولته تقليد الكبار بالاضافة الى ان هناك مرحلة من مراحل نمو اللغة عند الطفل يمر فيهاب التلعثم وعلاج التلعثم ، يتوقف على سلوك المحيطين بالطفل ، وذلك بعدم لفت نظره وتركه يكمل حديثه حتى النهاية بحيث لا يعلق تفكيره ، كذلك عدم إحراجه أو تقليده أو نهره بشدة أو مقارنته بأشقائه أو زملائه ، حتى لا تحدث له حالة احباط وانطواء مما يزيد حالة التلعثم شدة ، كما يجب زرع الثقة في نفس الطفل ، وتشجيعه بالحب والحنان للتغلب على كل انواع الخوف ، أما إذا ازدا ت الحالة شدة واستمر الطفل في التلعثم رغم المعاملة الطيبة فيجب عرضه على اخصائي للعلاج .

أما اللثغ فيعني أن يخرج الطفل حروف الكلمات غير سليمة بمعنى استبدال حرف بحرف آخر مثل حرف السين بالتاء أو الراء بالغين أو الياء أو الجيم بالدال .

وترى اخصائية علاج امراض التخاطب ؛ أن من أهم اسباب اصابة الطفل باللثغ النطق الخاطيء أمامه من المحيطين به وتكرار الكلام والحروف الخاطئة بهدف تدليله والطفل العادي إذا وجد في جو طبيعي وكان نطق أهله سليماً قد يلثغ لمدة عابرة ، أما إذا كان أحد أفراد عائلته أو بعضهم يلثغ فمن الطبيعي أن يلثغ الطفل .

لذلك أهم نصيحة للوالدين هي النطق السليم أمام الطفل بحيث تكون مخارج الألفاظ سليمة وواضحة .

في النهاية تقول : مما لا شك فيه أن الأب والأم المعول الأول على تطوير وبناء لغة سليمة للطفل .

لا تسمحي لطفلك بالسباحة
في حمام مياهه قاتمة

مع ارتفاع درجة الحرارة في أشهر الصيف ، تتجه معظم الأسر الى النوادي كبديل للمصيف . حيث يجد الأبناء المكان المناسب للهو والسباحة .

غير أن حمامات السباحة في النوادي لها فوائدها ومضارها ، لذا يجب على كل أم توجيه أبنائها الى الطريق السليم لاستخدام تلك الحمامات ، ويفضل الوجود بها من الساعة الثامنة صباحاً الى الساعة الحادية عشرة ، وبين الرابعة والسادسة مساء .

كما يفضل أخذ دش قبل وبعد نزول حمام السباحة ، ويجب تجنب الصغير التعرض لأشعة الشمس الحارقة عند خروجه من الحمام . فقد يؤدي ذلك الى اصابة الجلد بالتهاب شديد ، سواء نتيجة الكلور الموجود في حمام السباحة أو في ماء البحر المالح على الشواطىء .

ويجب أن تتراوح فترة حمام الطفل من نصف الساعة الى ساعتين وذلك حسب قوة احتماله ، وعلى الأم مراقبة صغيرها طوال فترة وجوده

في حمام السباحة ، وعند خروجه يجفف جسمه جيداً ثم يأخذ دشاً .

أما بالنسبة لتناول الطعام فيجب أن يكون قبل الحمام بساعتين أو بعده بنصف الساعة ، وعند العودة للمنزل يأخذ الطفل حماماً دافئاً ثم يدهن جسمه بكريم مرطب لحماية جلده من الالتهابات .

فوائد ومضار حمام السباحة :

لحمام السباحة فوائد ومضار متعددة ، فالسباحة رياضة محببة للكبار والصغار ، كما أنها تؤدي الى الشعور بالانتعاش وترطيب الجسم ، كما أن التردد على حمام السباحة يفيد في علاج « حمو النيل » الذي ينتج عن تأثير ارتفاع درجة حرارة الجو على الغدة « العرقية » .

لكن يجب التأكد قبل النزول الى حوض السباحة من نظافة المياه ، واضافة المواد الكيمياوية المطهرة اليها ، ومن فوائد السباحة أيضاً تنشيط الدورة الدموية ، وفتح الشهية للطعام ، نتيجة تنشيط الجهاز الهضمي ، كما أنها أيضاً تنشط الجهاز العصبي وتنعشه .

أما اضرار حمامات السباحة غير النظيفة فهي أيضاً متعددة خاصة فيما يختص بالأصابة بالأمراض الجلدية . كما يصاب الجلد بالحساسية نتيجة اضافة المواد الكيمياوية الزائدة لماء الحمام ويمكن أن يكون حمام السباحة مصدراً لنقل الأمراض الجلدية التي تصيب أصابع القدمين ، وتؤدي إلى بعض التسلخات الجلدية .

وقد يصاب الشعر أيضاً بالجفاف والضعف ويكون عرضة للتساقط .

والنصيحة التي يقدمها الأطباء للأم هي :

ضـرورة التأكـد من نظافـة حمام السبـاحة قبـل نزول الـطفـل اليـه وعـدم السماح لـه بالسبـاحة إذا كـانت المياه قـاتمة اللون لأن هـذا دليل على عـدم تغيير الميـاه ، واحتوائهـا على مصادر العـدوى . كذلـك عدم السماح للأبناء بالنزول الى حمام السباحة في حالات فترة النقاهة

حتى يذهب طفلك الصغير
إلى المدرسة . . بدون خوف

مع بداية كل عام دراسي جديد يتغير أسلوب الحياة في كل البيوت ، خاصة تلك الأسر التي يذهب فيها الطفل لأول مرة في حياته الى المدرسة ، فتشعر الأمهات والأباء بالحيرة والقلق ازاء الصغار ويتساءلون عن كيفية مساعدة الطفل لمواجهة المرحلة الجديدة .

فكيف يساعد الأباء والأمهات ابناؤهم على التكيف مع هذه المرحلة الجديدة ؟ وما هو دورهم خلال العام الدراسي الأول لأبنائهم ؟

يشير علماء النفس إلى أن المدرسة تمثل تحولاً كبيراً في حياة الطفل ، فهي مرحلة جديدة في حياته ، فالطفل كالشخص البالغ سيشعر بالخوف عندما يجتاز تجزبة جديدة . . وهذا الاحساس يكون أكثر وضوحاً عند الطفل الذي لا تعمل أمه خارج المنزل ، والذي يقضي أوقات النهار في كنف وحنان امه معتمداً عليها في كثير من جوانب الحياة .

ومن ناحية أخرى تؤكد التجارب أن الطفل الذي لديه اخوة

يـذهبون للمـدرسة يكـون متشوقـاً للذهاب للمـدرسـة ، ويـذهبـون وهم متحمسـون للمـدرسـة بينمـا يشعـر الآخـرون الـذين لم يتعـرفـوا على المـدرسة بـالخوف . ويمـر بتفكيرهم بعض المخـاوف والأسئلة الحائـرة مثـل من سيساعـده في الـذهـاب الى الحمـام ؟ ومن سيسقيـه المـاء إذا شعر بالعطش أو سيطعمه إذا شعر بالجوع ؟

كما يشعر بعض الأطفال الذين يغـادرون المنزل الى المـدرسة في أول مـرة بالحـرمـان من حنـان الأسـرة ودفء عـواطفهـا عنـدمـا يجـدون أنفسهم في مكـان جديـد وغريب عليهم ، وقـد يسفـر عن ذلـك اصـابـة الصغيـر بأمـراض نفسية وبـدنية مثـل الانطواء والبكـاء بدون دافـع ، وقد يعـود الصغير للتبـول أثنـاء النـوم أو أثنـاء وجـوده في المـدرسـة أو يفقـد شهيته للطعام ولا ينام نوماً مستقراً .

وتستـطيع الأم مسـاعـدة ابنهـا على التكيف مـع الـوضـع الجـديـد وتساعده على التواؤم مع بقية زملائه باتباع الارشادات الآتية :

- محـاولة مسـاعدة الـطفل على التغلب على أي احسـاس بـالخـوف من المدرسة أو الاختلاط مع أطفال آخرين بالتحدث معه عن المدرسـة ، وعن مزاياها بلغـة يفهمها .

- اصطحاب الطفل الى المدرسة بل اليوم المحـدد للدخول والتجـول في أركـانها حتى لا يشعـر في أول يوم أنـه يدخـل مكـانـاً غـريبـاً عليـه ، وتحـاول الأم أن تجعل من عمليـة شراء مـلابس المدرسـة والحقـيبـة أمـراً يثير البهجـة . وعندمـا تـوصله أول يـوم للمـدرسـة لا تبـالـغ في العواطف حتى لا تجعل عملية فراقه عنها صعبـة ويلتصق بها ويـرفض البقاء بمفرده في المدرسة .

- اعداد الطفـل قبل دخـول المدرسـة على تحمل الأعبـاء الجديـدة التي

سيواجهها بمفرده ، فعليها أن تعوده للتوجه بمفرده لدورة المياه حيث يخلع ويرتدي ملابسه بمفرده . . وتعوده على النوم والاستيقاظ مبكراً ، وأيضاً تعوده على قضاء ساعات طويلة دون أن يراها إلى جواره ، فيتقبل البقاء في المدرسة بدونها .

- معالجة الاحساس بالغيرة التي يعاني منها بعض الأطفال ، ففي حالات قليلة قد يعاني طفل من الغيرة في الحالات التي يبقى فيها شقيق يصغره في البيت في كشف الوالدين بينما يضطر هو للذهاب للمدرسة .

- عدم الاكثار من اعطاء النصائح للطفل خاصة قبل النزول مباشرة من المنزل حتى لا يهاب الطفل الذهاب للمدرسة .

وبالنسبة للمصروف يراعى عدم حرمان الطفل منه خوفاً من شراء حلوى رديئة أو المبالغة في الاغداق عليه لتشجيعه على الذهاب للمدرسة ، بل إعطاء الطفل مبلغاً معقولاً وشرح مخاطر الحلوى الملوثة له .

وأخيراً ، على كل أب وأم أن يدركا أن صغارهما سيواجهون في حياتهم تغيرات أولها مرحلة دخول المدرسة لأول مرة . . فعلى الوالدين التحلي بأعصاب هادئة حتى ينتقل هذا الاحساس للأبناء . وسيكتشف الوالدان أن الطفل الصغير يتكيف مع الوضع الجديد ، أسرع مما يتوقعان وأن الخوف لن يعرف الطريق الى قلوبهم الصغيرة ، لو تصرف الآباء بحكمة عند دخول أبنائهم المدرسة .

وجبة الأفطار ما لها وما عليها وأهميتها لطفلك

وجبة الأفطار ضرورية وهامة لبداية يوم نشيط وخاصة الأطفال حيث تعتبر من أهم الوجبات بالنسبة لهم ، لحركتهم الدائمة بل هي ضرورية ولها الأولوية للجميع بما فيهم الكبار ، ويبقى السؤال : ماذا تعني أهمية وجبة الأفطار للأطفال ؟

تقول اخصائية الاقتصاد المنزلي : لا شك أن وجبة الافطار من أهم الوجبات خاصة بالنسبة للأطفال . حيث انهم دائمي الحركة والمجهود، وهذا المجهود يحتاج الى سعرات حرارية . ولذلك ننصح كل أم عدم الاهمال في اعطاء الطفل وجبة خفيفة قبل الذهاب الى المدرسة أو دور الحضانة مثل كوب حليب ونصف رغيف بالجبنة .

وفي كثير من الأحيان يرفض الطفل شرب الحليب ولكي نتغلب على هذا يمكن خلط الحليب بالشوكولا أو الكاكاو اليه فيستحسن شربه ، وذلك لأهمية كوب الحليب للطفل وضرورة الحرص عليه .

كذلك تنصح باعطاء الطفل سندويشاً مغلقاً ومحشواً بأحد الأنواع الآتية : بيض على هيئة أوملت ـ عجة ـ أو لانشون أو جبنة أو فول بعد

خلطه بالبيض أو الجبنة ، كل هذا يساعد على تنوع الأصناف بالنسبة للطفل حتى لا يمل .

وهناك نقطة هامة هي : التأكيد على مشرفة الحضانة بضرورة متابعة الطفل ليتناول الوجبة الموجودة معه . لأن كثيراً من الأطفال يتركون الطعام ويتناولون المشروبات قليلة القيمة الغذائية مثل المشروبات الغازية وغيرها ،لأن هذه الأغذية لا تحوي سوى سعرات حرارية فقط والأطفال في مثل هذا السن يحتاجون الى بناء الأنسجة حيث انهم في فترة نمو ولا بد من الاهتمام بالمواد البروتينية .

وتضيف الأخصائية قائلة : انه بالنسبة للأطفال في مرحلة الدراسة (٦ سنوات) فأكثر فلا شك أن الغذاء أو الافطار له تأثير هام على القدرة على التحصيل الدراسي ، وقد أجريت دراسات ميدانية على مدرستين مختلفتين من حيث امداد الطفل بالوجبة الغذائية ، فوجد أن الأطفال الذين يتناولون وجبات غذائية بالبيت وجدت عندهم درجة التحصيل الدراسي أعلى بكثير من التلاميذ الذين يأكلون بالمدرسة التي لا يوجد بها تغذية . وقد ظهر هذا واضحاً من نتائج الامتحانات وبمتابعتهم لفترة زمنية امتدت الى سنتين ظهرت أعراض سوء التغذية على الأطفال الذين يهملون وجبة الأفطار والغذاء .

لذلك يجب تعميم تقديم الوجبات بالمدارس وخاصة في المرحلة الابتدائية . لأن الاهتمام بالطفل ضرورة ، فالأطفال مراة المجتمع فإذا نشأ الطفل نشأة صحية صحيحة لا شك أنه سيكون شاباً سليماً قوياً منتجاً في المجتمع .

ولا شك أن العقل السليم في الجسم السليم .

وإن وجبة الافطار مهمة جداً بالنسبة للطفل ويجب الاهتمام بها

وبمكـونـاتهـا بصفـة خـاصـة ويجب أن تتكــون من كـوب حليب وبيض وسندويش جبنة أو مربى وغيرها .

وعموماً يجب الاهتمام بغذاء الطفل وبنوعيته .

فطيرة لطفلك في المدرسة

مع بداية العام الدراسي هذه طريقة سهلة وبسيطة لعمل بسكوت بالجبنة أو فطيرة بالجبنة من الممكن إعطائها لطفلك بدلاً من السندويش .

المقادير :

١ كيلو دقيق ؛ ٣ بيضات ؛ كوب سمن ؛ ربع كيلو جبنة بيضاء أوورومي؛ ملعقة نعناع جاف ؛ ملعقة كبيرة بكينغ بودر .

الطريقة :

- ينخل الدقيق مع الملح والخميرة .
- تعمل حفرة ويضاف فيها السمن .
- تقلب بالملعقة ثم تفرك مع الدقيق حتى تتجانس .
- تضاف الجبنة المخلوطة بالنعناع وتفرك ثم يضاف البيض .
- قد تحتاج العجينة إلى كوب حليب أو ماء للعجن حتى تصير متوسطة الليونة .

ـ تفرد بالنشابة وتقطع حسب الرغبة .

ـ تخبز في فرن متوسط الحرارة مع مراعـاة دهان الـوجه بـالبيض مع رش جبنة مبشورة على الوجه .

ـ تحفظ في علبة مغطاة حتى لا تمتص الرطوبة .

صراخ الأم يعني عند الطفل عجزها

الزواج والأمومة ليسا كما يفترض البعض عقداً يفرض على المرأة الخدمة الشاقة في المنزل ، وخدمة الزوج والأولاد . . فالزواج والأمومة مسؤولية مشتركة بين كل فرد من أفراد الأسرة . . فالزوج اليوم يعاون زوجته في الأعمال المنزلية . . والأبناء ما أن يسمح سنهم بذلك يجب أن يتصوروا المشاركة ومعاونة الأم . . .

والمعروف أن معظم الأبناء يتضررون من القيام بهذه الأعمال ودور الأب والأم هو غرس مبادىء التعاون في نفوسهم منذ الصغر . . فشيء طبيعي أن يفضل الأطفال اللعب عن تنظيف حجراتهم أو اعداد المائدة . . والمؤسف أنهم لا يتصورون أن أمهاتهم يفضلن ممارسة أنواع أخرى من التسلية . . وعندما يطالبون بحقهم في اللعب فإنهم لا يتوقعون أن تنطبق هذه القاعدة على الأمهات فيطالبن بحقوقهن أيضاً .

يرجع ذلك إلى أن الطفل تعود منذ البداية على أن يشاهد والدته تقوم بكل الأعمال المنزلية . . فهي التي تغير له ملابسه وتنظف حجرته ، وتعد الطعام فتكون صورتها في نظره هي صورة الأم المضحية بذاتها والتي ليس لها حقوق واحتياجات خاصة بها . .

ويقول د . وليام شامبرز اخصائي علم نفس الأطفال بمستشفى

برسبيفريان بمدينة : نيويورك ان الطفل الصغير بطبيعته أناني يرى الحياة على أنها تدور حوله ومن أجل تحقيق مطالبه . . والمعروف أن القدرة على تفهم مطالب واحتياجات شخص آخر تتطلب درجة من الثقافة العقلية لا تنمو عند الاطفال إلا تدريجياً .

ويستطرد د . شامبرز قائلاً : إن الخطر الذي يفصل بين الحب الزائد والاستغلال الظالم لأحد الأطراف غامض ومشوش سواء بالنسبة للآباء والأمهات أو حتى بالنسبة للأطفال . . ويبدو أن الأطفال يعلمون ذلك جيداً ويستغلون هذه النقطة لصالحهم . .

ومهمة الأمهات هي أن يعلمن أطفالهن احترام حقوقهن . قد تكون هذه النقطة أسهل لهن في خارج المنزل بين الزملاء في العمل ، ولكنها مهمة يصعب عليهن تحقيقها في المنزل . . والمشكلة التي تواجهها كل أم هي عندما ينتهي الأبناء من أداء المهام التي تكلفهم بها . . .

وقد قررت إحدى الأمهات القيام بإحدى التجارب التي تهديها نموذجاً لكل الأمهات . . وهي أنها كانت تصر على أن يعد ابناؤها المائدة ، وكانت لا تبدأ في اعداد الطعام الا بعد أن يكونوا قد أعدوا المائدة . . فحب الأبناء شيء والتضحية من أجلهم شيء أما تعليمهم المشاركة والتعاون فشيء آخر . وتتطلب هذهالمهمة كثيراً من الصبر والمثابرة . .

وينصح د . شامبرز بالبدء مع الطفل عندما يتم عامه الثاني . . فنبدأ أولاً في تعليمه جمع لعبه في المكان المخصص لها بعد أن يفرغ من اللعب بها . . وعندما يكبر قليلاً يجب على الأم أن تصر على أن يرتب ملابسه بعد خلعها . . ثم بعد فترة ينظم سريره . وهكذا . .

والاشـراف على تنفيذ هـذه التعليمات مهمـة عسيـرة على الأم . . فالطفل الصغير لن ينظم ملابسـه بالـدقة التي تنـظمها بهـا هي ، كذلـك الحال بالنسبة للسرير ، ويكون الاغـراء كبيراً بـالنسبة لهـا على أن تسرع وتعيد تنظيمهما بطريقة أفضل . . .

ولكن د . شـامبرز يـرى أنه إذا كنت تـرغبين في أن يتعلم الـطفـل أداء الأشيـاء بنفسـه فيجب أن تتـركيـه يحـاول ويخـطىء و صححي لـه الخـطأ شفهياً . . بعـد فترة ومن كثـرة التكرار سـوف يتعود الـطفـل على الطريقة الصحيحة .

أمـا التحدي الثـاني الذي تـواجهه كـل أم فهو كيفيـة التعامـل مـع الاعتـذارات والتبـريـرات الكثيـرة التي يلجـأ إليهـا الـطفـل للتهـرب من المسؤولية التي تكلفه بها الأم .

ويعلق د . شـامبرز على هـذه النقطة بقـوله : إنـه شيء طبيعي أن نفتـرض مسبقاً أن الأطفـال سـوف يقـاومـون ويرفضون أداء المهـام التي تكلفهم بها فتنظيف المنزل في نظرهم مسؤوليـة الأم بالـدرجة الأولى . . وأفضـل طريقـة لمقابلة هـذه المقاومـة هي الهـدوء الحـازم مـع تعضيـد مطالبك بالوعـد بمنح المكـافآت عنـدما يتم الـطفل المهمـة المكلف بها وحرمانه منها في حالة رفضـه إتمامهـا . . فالـطلبات المشـروطة بشـروط بسيطة أكثر فاعلية من الصـراخ والتهديـد . . لأنك متى بـدأت بالصـراخ فـإن الأطفال يعـرفون على الفـور انـك فقـدت السيـطرة على اعصـابـك وأصبحت ضعيفة وعاجزة . . .

فـالانسان القـوي يتكلم بهدوء حتى في أشـد الأوقـات صعـوبـة ، بشـرط أن تعودي الى طبيعتـك الباسمـة الحنون فـور مثـول الـطفـل الى تلبيـة طلبـك . . فـالـطفـل يسيئـه عـادة رؤيـة الأسى والغضب في نـظرة والدته بشرط أن لا تزيد الأم من استغلال هذه النقطة .

ويقـول د . شـامبـرز في النهـايـة : ان الأسلوب الـذي يحكم علاقتك بـابنائـك يعتمد الى حـد كبير على الأسلوب الـذي تتعاملين بـه مع زوجك ويتعـامـل هـو بـه معـك . . . فكثيـر من الأزواج لا يقـدمـون لأبنائهم المثال الذي يحتذون بـه من حيث معاونـة زوجاتهم في الأعمـال المنزلية .

وهنـاك نقطة أخـرى تعـاني منهـا بعض الأمهـات العـامـلات وهي الأحسـاس بالـذنب الذي يـولده فيهن تعبيـرات الأطفال الغـاضبة عنـدما يـرهقونهم بـالأعمال المنـزلية وكثـرة الطلبـات خـاصـة إذا كـان الأطفـال يشـاهدون زمـلاء لهم لا يقومـون بأي أعمـال منزليـة لأن أمهاتهم ربـات بيوت متفرغات .

ويقـول المتخصصـون إن الأم العـاملة يجب أن تـرفض الـوقـوع تـحت وطـأة هـذا الأحسـاس لأن الحيـاة تعتمـد عـلى التعـاون والمشـاركة . . . وعليهـا على العكس أن تـوطـد عـلاقتهـا بـأبنـائهـا وأن تستغـل السـاعـات القليلة التي تقضيهـا معهم في المنـزل لمشـاركتهم في هـوايـاتهم والاستمـاع إلى مشـاكلهم . . . حتى لا يشعـر الأطفـال أن الساعات القليلـة التي تقضيهـا معهم الأم في المنزل تضيـع في التنظيف والتـرتيب وإلقـاء الأوامـر وأن تحـاول بقـدر الامكـان أن تجعـل هـذه الساعات مليئة بالمرح والضحك بـالرغم من قيـام كل واحـد منهم بمهمة معينة . .

فمما لا شك فيه أن عمل المرأة قد أضـاف مسؤوليات كثيـرة على عـاتق الأطفال ، والأم الحكيمـة هي التي تعرف كيف تجعـل الأطفال لا يشعـرون بمثل هـذه المسؤوليات . . فـإذا كنا لا نـزيد أن يعـاملنا أطفـالنا كعبيـد سخـروا لخـدمتهم فيجب علينـا نحن أيضـاً أن نحتـرم حقـوقهم ورغبـاتهم وأوقات فـراغهم . . فمهمـة الآبـاء والأمهـات لا تقتصـر على

التربية والتـأديب والتعليم ولكنها تعتمـد على قيم كثيرة أخـرى يغرسـونها في نفوس أبنائهم معتمدين على الثناء والتشجيع ؟

لماذا يهرب ابنك من
شرب كوب الحليب ؟

كثير من الأمهات يواجهن العذاب كله من أجل أن يحتسي ابنها كوب الحليب ، كل صباح ، وكل مساء ، إنها رحلة عذاب كل أم تقريباً ، وعذاب الأم يرجع إلى أن الحليب يتألف من قيمة غذائية عالية من البروتينات والدهون. والسكريات فضلاً عن كونه مصدراً غنياً من الكالسيوم .

ولكن ، ألم تفكر الأم لحظة لماذا يهرب أبنها من شرب الحليب ؟

في الحقيقة أن الأطفال يهربون من شرب الحليب لأنه يسبب للبعض منهم أعراضاً قد تضايقهم مثل : مغص البطن ، وإنتفاخ ، وغازات ، ونوبات اسهال ، وبعض هؤلاء شكواهم حقيقية ـ كما يقول اخصائي امراض الجهاز الهضمي ـ لأنهم يعانون من أنزيم معين يفرز في خلايا الغشاء المخاطي للامعاء الدقيقة يسمى أنزيم اللاكتاز .

وتشير إحدى الدراسات الى ان الليتر من اللبن الحليب يحتوي على ٤٠ غراماً من سكر اللاكتوز ، وهذا النوع من السكر لا يمتص كما

هـو في الامعاء وإنمـا يتحلل الى سكـر الغلوكـوز والغـالاكتـوز بـواسـطة أنـزيم اللاكتـاز قبل الامتصـاص فـإذا لم يـوجـد هـذا الأنـزيم لا يتحلل الـلاكتـوز المـوجـود في الحليب . ويــظل كمـا هــو فيتسبب في زيـادة الضغط الأزموزي في الأمعاء .

فتجـذب السوائـل ، كما يتخمـر في الأمعاء بفعـل الميكـروبـات الموجودة فيها ، فتحدث الأعراض التي يشكو منهـا ابنك ولا يستـطيع أن يعبر عنها سوى برفض كوب الحليب .

وأنـزيم اللاكتـاز أكثر تـركيزاً في امعـاء الأطفال . . ويقـل تـركيـزه ونشاطه . . مع تقدم العمر .

وعمـوماً لا نستـطيع الاستغنـاء عن شرب الحليب لـلأطفـال ولكن نستطيع أن نوزع شرب كـوب الحليب على كميات صغيـرة أثناء اليـوم ، وبالتالي لا تسبب له أي متاعب .

ويلعب اللبن الـزبـادي دوراً إيجـابيـاً لأن تخمـره يقلل كميـة اللاكتوز ، فلا يسبب أي مشاكل .

بحث طبي يؤكد
عادم السيارات يؤثر
على ذكاء الطفل

تقـول آخر الأبحـاث العلمية أن عـادم السيارات يؤثـر على مـراكـز الـذكاء عنـد الأطفال ومـدى استيعابهم والقـدرة الذهنية لفهمهم . أيضاً ثبت أن لـه تأثيـراً خطيـراً على الجهاز العصبي والنـاحية النفسيـة لرجـال المرور والسائقين .

وفي اطار معرفة مدى تأثير هذه العوادم على الأشخـاص قام فـريق من الباحثين المصريين بالتعاون مع جامعـة سيسناتي الأميـركية ـ بـدراسة التـأثيـرات الصحيـة وتلوث البيئـة بعـادم السيـات على الأشخـاص المغرضين لهذا العادم في مدينة القاهرة ومدن أخرى .

شملت عينـة البحث طلبة المـدارس والجامعـات ورجـال المـرور وسائقي الأوتوبيسـات وربات البيوت والتجار .

ويقـول الدكتـور المشرف على الفـريق البحثي أن عادم السيـارات يحتـوي على مـواد ملوثـة أهمهـا الـرصـاص وأول أوكسيـد الكـربـون وأوكسيدات النيتروجين . ويعد الرصاص أخطر هـذه العوادم حيث يؤدي

الى التـأثير على مـراكز الـذكاء عنـد الأطفال ومـدى استيعـابهم والقـدرة الذهنية لديهم .

وتعتبر مصر من الدول القليلة التي تستخدم الـرصاص في البنـزين فهو لا يستخدم الآن في معظم دول العالم لتـأثيره الخـطر على الصحة . أما بالنسبـة لأول أوكسيد الكـربون فقـد ثبت أن له تـأثيرات خـطيرة على الجهـاز العصبي والناحيـة النفسيـة حيث يضعف سـرعـة التصـرف لـدى رجال المرور ويجعل السـائقين أكثر عرضة لارتكاب الحوادث .

ولـه تأثيـر على القلب حيث يحدث قصـوراً في الشـريـان التـاجي كما ثبت أن أكاسيد النيتروجين لها تأثيـرات خطيـرة على الجهاز التنفسي حيث تؤدي الى زيادة نسبة الأصابة بالربو والنزلات الشعبية .

ويضيف **الدكتور** قـائلاً : هـذه المواد وهي مجمـوعة من الغـازات تتفاعل في مجموعها مكـونة مـركبات تؤدي الى الاصـابة بسـرطان الـرئة والجلد والدم .

وينصح فريق البحث بضـرورة توسيـع الشوارع وتشجيـرها وتقليـل التقاطعات وذلك لتقليل الآثار الناجمة عن عادم السيارات .

جراحة القلب للأطفال
مشكلة في طريقها للحل

أجمعت كـل الاستفتاءات التي أجـريت في نهايـة ١٩٨٣ على أن جـراحة نقـل القلب للطفلة الصغيـرة « فاي » وعمليـة إحلال قلب صنـاعـي ليعمل مكان القلب الطبيعي كانتا أحد اهم عشرة أحداث شهـدها العـالم خلال الفترة الماضية .

ورغم التقدم المذهل الذي لا يتـوقف في ميدان الـطب والجراحـة إلا أن الخـوف والـرهبة يمـلآن قلب كـل أم وهي تقـدم طفلهـا الـذي يحتـاج لعملية مـا بالقلب مهما كانت بسيـطة الى جراح القلب . . فـإلى أي حـد يمكنهـا أن تـطمئن ؟ ومتى يجب أن تجـرى الجـراحـة ؟ وهـل تجـري كل جـراحات قلب الأطفـال ؟ وما المستقبـل الذي ينتـظره طفـل يبدأ حياته بجراحة في قلبه ؟

يجيب اخصائي جراحةالقلب والصدر قائلاً : بالطبع ، عملية نقـل القلب للطفلة فـاي ، هي إحدى منجـزات الطب خـلال الفترة المـاضيـة وهي خطوة بدايـة في مشوار طـويل لـه سمعة كـل عمل علمي ، يلزمهـا الاستمرار الجرأة بالطبع مع حساب دقيق لكل خطوة قادمة

أما عن القلب الصناعي فرأيي أنه يصلح لاستخدامه لفترة محدودة ليقوم بوظيفة القلب الى جوار المريض الميؤوس تماماً من قدرة قلبه على الاستمرار لحين وجود قلب آخر طبيعي يمكن استبداله ، وبالطبع هذه أيضاً خطوة ما زالت على المدى البعيد نسبياً .

أما عن جراحة قلب الأطفال في العالم العربي ، فيعلق الجراح بقوله : إنها كانت إلى حد قريب مشكلة عربية ، ولكنها الآن في طريق الحل ، وخلال سنوات قليلة قادمة لن نوصي بإرسال اطفالنا للخارج بل ستكفل لهم الخبرة العربية حلاً . فحالياً تجري بنجاح كل عمليات القلب المقفول والتي لا تستخدم فيها ما تسمى بماكينة القلب الصناعي مثل توسيع الصمام الميترالي والذي ينشأ ضيقه من اصابة بالحمى الروماتيزمية والعيوب الخلقية مثل القناة الشريانية وأيضاً العمليات التي نسميها بجراحات القلب المفتوح ، ومنها تغيير الصمامات . وتجري الجراحة حتى لثلاثة صمامات بنجاح حالياً في مصر . . فيمكن تغيير الصمام الميترالي والأورطي . . ثم إصلاح ذي الثلاث شرفات . .

وقدأجريت هذه العملية لطفلة في عامها الثاني عشر وخرجت من المستشفى وهي في حالة ممتازة ، وبالطبع تتابع حالتها بانتظام .

أما متى نلجأ للجراحة يضيف الاخصائي قائلاً : إن جراحة القلب أيضاً تخضع لحالة المريض ، وكل مريض يعالج على انه حالة منفردة ، فمتى كانت الجراحة لازمة فكفاءة القلب وحدها التي تحدد موعداً لاجراء العملية وبالطبع هناك مقاييس محدودة ، ووسائل خاصة تساعد الطبيب على تقييم حالة المريضة ـ إلى جانب الوسائل الأكلينيكية المعروفة ـ مثل الصدى الصوتي ثم قسطرة القلب . .

أما عن مستقبل الطفل الذي تجرى له جراحة في قلبه فيتوقف بالطبع على عوامل متعددة . . أولها : نوع العملية ، فهناك عمليات تجرى ويمكن بعدها معاملة الطفل معاملة عادية للغاية ، ويمكن أيضاً إعتباره طفلاً معافى تماماً ، مثل التي تجرى لربط قناة شريانية أو تلك التي نجريها لرتق ثقب بين الأذينين أو البطينين أو توسيع أحد الصمامات مع ملاحظة متابعة تطور الحالة .

أما الحالات الأخرى التي تستلزم بعض الأدوية لمعاونة عضلة القلب للعمل بكفاءة أكبر فيمكن بالطبع متابعتهما مع الباطني . .

وهناك أيضاً بعض العمليات الكبرى التي تستلزم إجراء واحدة تمهيدية صغيرة قبلها .

وحالياً في أميركا وأوروبا انتشرت الجمعيات التي كونها مرضى سابقون أجروا جراحات في القلب لمناقشة مشاكلهم ومتابعة الجديد دائماً في جراحة القلب . . . يحاضر فيها أطباء متخصصون ويناقشون معهم فيها كل ما يعن لهم من تساؤلات حتى مشكلاتهم الشخصية كإمكانية الزواج وإنجاب الأطفال .

أما عن أحدث عمليات قلوب الأطفال في العالم فيجيب : حالياً تجري بنجاح ولكن بالطبع قبل أن نحكم على نجاح عملية يجب أن يمر عليها عشرون عاماً حتى يمكننا تقييمها التقييم الصحيح . . احتمالات نجاحها . . وعيوبها . . وكيف يمكن تلافيها أيضاً . . عملية تجري للأطفال الذين يولدون بعيب خلقي ينشأ عن انعكاس وضع الشريانيين الرئيسيين للقلب .

فيخرج الشريان الأورطي من البطين الأيمن بينما يخرج الشريان الرئوي من البطين الأيسر فيقوم الحراح بقصهما وإعادة زرعهما في

المكـان الطبيعي أي يعيـد وضع الشـريان الـرئـوي لمكـانـه خـارجـاً من البطين الأيمن والشريان الأورطي من البطين الأيسر وما يتبـع ذلك أيضـاً من نقـل الشرايين التـاجية على دقتهـا المتناهية عنـد الأطفال ، فيعـود اللون الـوردي الطبيعي للوليـد بدلاً من اللون الأزرق القـاتم الذي يـولـد بـه ، بالطبع هي عملية معقـدة ودقيقة حيث أنهـا تجرى حـالياً للمـوا ليد بهـذا العيب ـ الذي يجري تشخيصـه بالصـدى الصوتي والجنين مـا زال برحم أمـه أحيانـاً ـ في أيامـه بل سـاعاتـه الأولى وتجـري حـاليـاً بنسبـة نجـاح مرتفعة ، لكنها أيضاً ما زالت عملية تحت الاختبار فنمو الـطفل الـطبيعي بعد ذلك وزيـادة وزنه وإقبـاله على الـطعام وحـالة القلب والشـرايين هي المقاييس الحقيقية لنجاح هذه العملية وقبولهـا بعد ذلـك كعملية معتـرف بها .

النظارة الطبية البلاستيك
أفضل للطفل

أولادنا أمانة في أعناقنا . . لا بد وأن نرعاها ونحافظ عليها ، ولا نهمل أية شكوى ولو بسيطة تتعلق بصحتهم وبالذات عيونهم .

وشكوى عيون أولادنا تبدأ مع الاستذكار والتحصيل الدراسيين ، فلا يجب أن نهملها بحجة أنها قد تكون أسلوباً للهرب من الاستذكار . . ولكن لا بد وأن نهتم ونعرض أولادنا على الطبيب المختص .

فالتلميذ الذي يعاني قصر النظر ؟و طوله ، لا يستطيع رؤية لوح الطبشور جيداً ونجده يضيق عينيه حتى يميز الكتابة الموجودة على اللوح ـ كما أنه قد يرى ذبابة طائرة تشاغله أمام عينيه فيشكو من الصعوبة في القراءة .

في هذه الحالة تنصح اخصائية طب العيون بعمل نظارة أو عدسة لاصقة إذا كانت سن الطالب تسمح باستعمال العدسات اللاصقة مع ضرورة الاهتمام بغذاء التلميذ الذي يشكو بالذات من قصر النظر بأن يكون غنياً بفيتامين (أ) وفيتامين (د) مع عدم اجهاد العين في القراءة

مـدة طويلة بـدون فترات راحـة مع وجـود اضـاءة منـاسبـة والجلوس في وضـع صحي ، ووضـع الكتـاب على بعـد منـاسب من العينين وتجنب الانحناء للامام في أثناء القراءة . . .

وتقـول الأخصـائية : انـه لا بد من مـراعاة ظـروف الطفـل الذي يرتدي النـظارة الطبيـة في المدرسـة . فلا يجلس في فصله في مـواجهة الضوء حتى لا تحدث انعكاسات من زجـاج النظارة تضـايق عينيه ويجب مراعاة ظروفه في دروس الألعـاب ، والفسحة ، مـع تجنب الألعاب التي تستعمل فيها الكـرة حتى لا تتكسر نـظارته . وتنصـح باستعمـال النظارة البـلاستيك بـدلاً من الزجـاج للطفـل الصغيـر الشقي مـع تثبيت النـظارة جيداً على عينيه حتى لا تفقد منه في أثناء اللعب في المدرسة .

وتنبه الأخصائيـة إلى أنه مـع دخول فصـل الشتاء وانتشـار الأصابـة بالأنفلونزا والحصبة ، قد يتعرض أولادنا لـلأصابـة بما يسمى (بـالقرحـة الشجـرية) التي تصيب قـرنية العين وتؤدي الى كثـرة الـدمـوع واحمـرار بـالعين تكون مصحـوبة بـظهـور حـويصـلات صغيـرة على الجلد حـول الفم .

وفي تلك الحالة يجب عـزل الطفـل حتى لا يعدي زمـلائه ثم يتم عـرضه على الـطبيب المختص مـع إتخـاذ اجـراءات للوقـايـة من تكـرار الاصابة بالأنفلونزا .

وقـد تتعرض عيـون اطفالنـا لبعض الاصابـات في المدرسـة داخل المعـامل في أثنـاء اجراء تجـربة كيميـاوية فيـدخل حـامض أو قلوي في عين التلميـذ . . وفي هـذه الحـالـة لا بـد من غسـل العين جيـداً ، إمـا بالمحلول المعادي للحامض أو القلوي . .

وإن لـم يوجد نقوم بغسل العين بالماء الجـاري من الحنفية ولمـدة

عشـر دقائق مع سرعة العرض على الطبيب .

وأحيـاناً قـد يتعرض أيضـاً للاصـابـة في وقت الفسحـة وفي أثنـاء اللعب إمـا بالكـرة أو باليـد أو بواسـطة جسم حاد مثـل مسمار أو إبـرة أو ظفر أو سن قلم أو برجـل وقد تكـون الاصابـة سطحيـة أو نافـذة ويمكن أن تكـون مصحوبـة بوجـود جسم غريب مثـل الرمـل أو التراب أو قـطعة من الخشب داخـل العين أو خـارجهـا . وهنـا لا بـد أيضـاً من العــرض السريع على الطبيب لاجراء العلاج اللازم وعدم دعكها .

تأثير الحالة العائلية
للأسرة على الأطفال

حول الظروف الاجتماعية للأطفال وتأثيرها على تصرفاتهم كانت الدراسة التي أعدها د . جورج سلفا البريطاني ، حيث درس الأوضاع الأسرية لحوالي ٣٠٠ طفل .

وقد توصل الى أن الأطفال الذين يعيشون في ظروف عائلية غير مستقرة نفسياً وعاطفياً يكونون عرضة للحوادث التي تقع لهم في البيت .

وأن ٨٥٪ من حوادث السقوط والتعثر تحدث لأطفال يعيشون حياة مضطربة عائلياً رغم أنهم لا يدركون هذه الظروف .

العلاقة المستقرة بين الأم وابنتها
عامل أساسي لاستقرار الأبنة

تتعرض العلاقة بين الأم وابنتها الى بعض العواطف في الفترة التي تكون فيها الأبنة في سن المراهقة والشباب . ثم تتحسن هذه العلاقة تدريجياً كلما تقدمت الأبنة في السن .

وقد قامت د . روزالين بارنت أستاذة علم النفس في مركز الأبحاث الخاصة بالنساء في جامعة وليسلي بدراسة شملت ٣٠٠ امرأة تتراوح أعمارهن ما بين ٣٥ و٥٥ عاماً أظهرت نتيجتها أن أكثر من نصف عددهن كانت لهن علاقة جيدة ووطيدة بأمهاتهن في حين أن الربع فقط تميزت علاقتهن بالتوتر .

ووجدت الباحثة أن علاقة المرأة الجيدة بوالدها ووالدتها وأخوتها تعتبر عاملاً أساسياً لاستقرارها النفسي وسعادتها . وشيء طبيعي أن تصبح هذه العلاقة أكثر استقراراً كلما تقدمت الأبنة في السن .

تحذير من حمل الحقائب
المدرسية على الظهر

حذر طبيب فرنسي من العواقب الوخيمة التي تصيب الأطفال الذين يحملون حقائبهم المدرسية على ظهورهم وعلى الأخص إذا كانت مليئة بالكتب .

وقال أن الحقائب الثقيلة تؤثر على العمود الفقري ، وبالتالي على استقامة ظهور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ ـ ١٣ سنة .

وينصح أولياء الأمور بضرورة تنبيه أولادهم الى ذلك وتخفيف ما يمكن تخفيفه من الكتب قدر الامكان ، وحثهم على حمل حقائبهم بأيديهم بدلاً من وضعها على ظهورهم .

المرحلة الرابعة

من ٦ إلى ١٠ سنوات

مستقبل أبنائك الصغار .. بين يديك

نجاح أولادك في حياتهم العامة والخاصة يتوقف عليك ، فالأم هي الأساس في كل اسرة .

الخطوة الأولى هي الاهتمام بمرحلة الطفولة المبكرة ، التي يكون الطفل فيها عجينة لينة يسهل تشكيلها .. فالناحية العقلية والنفسية للطفل في نفس درجة الأهمية التي للناحية الجسمانية .. ولتحقيق ذلك يمكن إتباع ما يلي :

- لا تبخلي على أولادك بوقتك كله .. لا تتركي مهمة تربيتهم والعناية بهم لآخرين بحجة إنشغالك في عملك الوظيفي .
- تربية الأطفال ليست شيئاً صعباً ولا سهلاً ، إنما هي فقط تحتاج لكثير من الصبر .. إذا لاحظت أن لك تحصيل على النتيجة الموجودة ، لا يتملكك اليأس .. فقط غيري من أسلوبك في التعامل مع أولادك .. ستجدين انهم سرعان ما يتأقلمون مع أسلوبك الجديد .
- تخلصي من الاعتماد على الحظ في وصول أبنائك للنجاح . التأثير الأكبر يكون لمزيد من الحب ، العناية والاهتمام بهم .

ـ حاولي رفع مستوى أخلاق أولادك ، بما يتناسب مع ما حصلوا عليه من شهادات . . التعليم يتيح لهم النجاح في حياتهم العامة على ذلك نستطيع القول أن :

* مستقبل الأولاد يتوقف أولاً وأخيراً على جو الحياة داخل الأسرة .

* مطلوب من الآباء والأمهات تقبل مسؤولية رعاية الأبناء بصدر رحب .

ـ التحدث باستمرار مع أولادك مطلوب . . يمكنك أن تحكي لهم قصص حياة الكبار والمشاهير الذين يصلحون كقدوة لهم . . فإن مسؤولية تلقين الأبناء مكارم الأخلاق تقع أولاً على البيت .

ـ علمي أولادك تجنب تكرار الوقوع في الخطأ . . مع مساعدة الآخرين على عدم الوقوع فيه . .

نصائح لأبنك قبل الذهاب للمدرسة

تنتشـر بين الصغار بـالذات هـذه الأيـام أمـراض الجهـاز الهضمي كالنزلات المعوية والتهاب الكبد الوبائي والدوزنطاريا الأميبية .

ويقـول الدكتـور المختص بالأمـراض البـاطنيـة : ان على الأم أن تقي طفلهـا أو ابنهـا وخصـوصـاً قبـل الـذهـاب الى المـدرسـة من هـذه الأمـراض بالعنـاية بـالأكل وتحـذيره من شـراء أي مـأكـولات من خـارج المدرسة .

ويؤكد الطبيب أن هذه الأمراض تنتشر لعدة أسباب :

ـ كثرة الذباب وهو من أهم عوامل نقل الميكروبات .

ـ كثرة العرق وقلة افراز المواد الهاضمة في الامعاء .

ـ تخمـر المـأكـولات والمشـروبـات بسـرعـة ممـا يسـاعـد على تكـاثـر الميكروبات .

التعليم المبكر يفجر « نبوغ طفلك »

كثير ما نسمع قصص نوابغ ، أبطالها من الأطفال الذين لم تتعد أعمارهم أصابع اليد الواحدة أحياناً .

ففي سن الثالثة استطاع موزار العزف على البيانو ، وقد اشتهر طفلي برازيلي لم يتعد التاسعة من العمر التحدث بتسع لغات ، وغير ذلك من نماذج مشرفة في عالم الطفولة البريء فهل يرجع ذلك إلى نبوغ هؤلاء الأطفال أم نتيجة تشجيع الآباء وإهتمامهم الزائد بهم ؟ أم هو نتيجة التحاقهم مبكراً بالمدرسة وإهتمام مدرسيهم بهم ؟ أم أن هناك عوامل أخرى مساعدة ؟ . . .

نتيجة لهذه التساؤلات العديدة ، ومن أجل جيل افضل انتشرت أخيراً نظرية جديدة تقول : لماذا ننتظر ثلاث أو أربع سنوات ثم نبدأ في تعليم أطفالنا .

صاحب هذه النظرية هو د . جلين دومان الذي ألّف كتاباً عن التعليم المبكر للأطفال ، وقد ترجم الى لغات عدة ونظراً للفكرة الجديدة التي ينادي بها الكتاب فقد دفع عدداً كبيراً من الآباء إلى اقتنائه .

وقد بدأ د . دومان في تطبيق نظريته عملياً ، وذلك بأن افتتح مدرسة في مدينة فيلادلفيا اطلق عليها اسم (من أجل أطفال أفضل) ، وسرعان ما افتتح فروعاً أخرى في مدينتي هيوستن ولوس انجلوس ، ويتم الآن انشاء مدرسة مماثلة في واشنطن ، وتنقسم الدراسة في هذه المدارس الى نوعين :

النوع الأول : عبارة عن مناهج لتعليم الآباء والأمهات وسائل التعليم المبكر لأطفالهم ويستمر المنهج حوالي الأسبوع ، مما يدفع الأباء والأمهات إلى تطبيق هذه الوسائل تعليم أطفالهم في المنزل منذ مراحل حياتهم الأولى ، ويمكن الحصول على هذه الدورات التدريبية مسجلة على شرائط فيديو .

وإذا حاولنا الاجابة عما يمكن تطبيقه من هذه النظرية الجديدة في وطننا وعن مدى نجاحها في إبراز واستغلال طاقات الطفل ، وإمكانياته التي قال عنها بعض علماء النفس أنها بلا حدود ، ومعرفة ما إذا كان التعليم المبكر يحرم الطفولة متعتها وتلقائيتها وعن أثر التعليم المبكر في خلق جيل من العباقرة وعما إذا كان تعليم اللغات الأجنبية للطفل في سن مبكرة مفيد له أم مضر ، خاصة وأن الأراء حول هذه القضية تتناقض إذ أن البعض يعتبر الطفل قادراً على الاستيعاب في سن مبكرة ، في حين يرى آخرون أن عقل الطفل عاجز عن استيعاب ما لا طاقة على استيعابه .

يقول اخصائي طب الأعصاب والطب النفسي : ان التطور الديناميكي للذكاء في الأطفال طبقاً لتقسيم العالم النفسي السويسري جين بيوجيب يمر بأربع مراحل متتالية ، تعتمد كل منها على المرحلة السابقة لها ، ويختلف معدل تطور تفكير الطفل وذكائه خلال هذه المراحل الأربع حسب عوامل التركيب الوراثي للطفل ، والبيئة

المحيطة به :

فالمرحلة الأولى وهي المرحلة الحسية الحركية تبدأ من لحظة الولادة وحتى سن سنتين ، ففي هذه المرحلة يبدأ الطفل في تحويل الانعكاسات الحركية البدائية (كمحاولة وضع الأشياء في الفم وامتصاصها) الى أفعال هادفة لمعرفة طبيعة هذه الأشياء وتصنيفها إلى أشياء قابلة أو غير قابلة للامتصاص وهكذا .

وخلال هذه المرحلة أيضاً يبدأ الطفل في تكوين المعاني للأشياء المحيطة به ، ومعرفة أن هذه الأشياء موجودة ومنفصلة عن جسمه ، وينمو هذا التفكير لدى الطفل بنمو قدراته الحسية والحركية فيبدأ في تكوين رابطة بين حاستي البصر واللمس .

وفي نهاية العام الثاني من عمره يكون العالم الخارجي المحيط به (سواء الأشخاص أو الأشياء) معروفة لديه الى حد كبير ، وفي هذه المرحلة العمرية يستطيع الطفل التعرف على الأشياء حتى إذا نقلت من مكانها .

أما بالنسبة للمرحلة الثانية فتبدأ في نهاية السنة الثانية حتى الخامسة من العمر وفيها يبدأ الطفل في تعلم الكلام وتركيب الجمل ، ويعلم أجزاء جسمه ويتعرف على من حوله من أشخاص أو أشياء .

كما يبدأ محاولات الرسم والتلوين وبناء المكعبات في محاولة لتصميم أشكال مفهومة ، وبذلك يمكن للطفل التعبير عما يدور في ذهنه من أفكار . . .

أما بالنسبة للمرحلة الثالثة التي تبدأ في نهاية السنة الخامسة أو بداية السادسة وحتى سن الحادية عشرة فإنها تتميز أساساً بتطور العمليات العقلية التي تبنى على المنطق ومعرفة الأرقام والعلاقات

الحسابية المختلفة .

أما بالنسبة للمرحلة الرابعة والأخيرة فهي تبدأ من سن الثانية عشرة وحتى سن النضوج والتي يطلق عليها مرحلة المراهقة ، وهي تتميز بالمقدرة على التصور وسعة الخيال والتفكير المنطقي ، والتفرقة بين ما هو مثالي وما هو واقعي وأيضاً المقدرة على نقد الذات .

ويلقي الطبيب الضوء على حقيقة عملية قد تتوه من أذهان بعض الأباء وهي أن الحركة البسيطة التي يقوم بها الطفل بعد ولادته تساعد على نموه الجسماني ، وبمرور الأيام وزيادة حركته واشغاله باللعب الملائمة لعمره تتنبه مراكز معينة في المخ لمزيد من افراز الهرمون الخاص بنمو وتطور حجم الجسم بينما يقل حجم ونمو الطفل الخامل ، أما بالنسبة للنضج العصبي للطفل ، فإن بعض أجزاء من جهازه العصبي لا يكتمل نموها إلا خلال العاملين الأولين من العمر . فباللعب أيضاً تقوى عضلات الصغير وتتناسق حركة أطرافه .

ويرى الطبيب أن اللعب من أهم الوسائل التي يعرف طفلك من خلالها العالم من حوله وينمي علاقته بالآخرين هو يرى أن الأطفال الذين يمارسون اللعب في وقت مبكر ، يكونون اجتماعيين وأكثر قابلية لحل مشاكلهم بأنفسهم ، ويكونون أكثر قدرة على التركيز فقد أتاح اللعب لحواسهم فرصة للتدريب .

أما بالنسبة للتعليم المبكر فإنه يعتقد أن أفضل وسيلة لتعليم الطفل مبكراً هو إيهامه بأن المسألة كلها لعبة مثيرة ، يستمتع بها ويقدم عليها ، فبإمكان الأم أن تعلم طفلها الذي يبلغ من العمر سنتين القراء وذلك بالنظر الى الصورة المرافقة للكلام ، فطبيعة المخ البشري تسمح للطفل خلال السنوات الست الأولى من عمره باستيعاب الحقائق بمعدل مذهل .

أما بالنسبة لمقدرة الطفل على تعلم اللغات الأجنبية فهي مقدرة فائقة خاصة إذا تعلمها في سن مبكرة ، مما يزيد من إتقانه لها ، فكلما تأخر في تعلمها زادت صعوبتها .

تقول إحدى مدرسات اللغة الفرنسية أن أفضل الطرق لتوصيل المعلومة للطفل يجب أن تكون عن طريق اللعب ، ووسائل الايضاح الهادفة من سن سنتين حتى أربع سنوات ، وهي لا تنصح بداية التعليم الرسمي قبل سن الرابعة ، حتى إذا أبدى الطفل قدرة على ذلك وأكدت على أهمية دور الأم والأب في الرعاية ، ومشاركته اللعب وتعليمه القيم والمبادىء وإرشاده وتوضيح الخطأ من الصواب لتجنب المشاكل النفسية للطفل .

أما بالنسبة لتعليم اللغات فهي ترى أن أفضل سن لتلقي الصغير لغة اضافية الى جانب لغته الأصلية هو الثانية من العمر .

كما تقول إحدى المدرسات للغة العربية : أن التعليم باللعب هو أحدث أسلوب لتربية الأطفال وأن الطفل الذي تهتم به أمه وتعلمه في مرحلة ما قبل المدرسة وتستعين بوسائل الايضاح في تعليمه يتفوق على زملائه في الدراسة كما تزيد نسبة ذكائه .

كما ترى أن تعميم الدراسة السمعية البصرية في جميع المدارس وتطبيقها على الأطفال من سن السادسة خطوة هامة لثبوت نجاحها في الكثير من المدارس وذلك لما تقوم به هذه الطريقة من تأكيد المعلومات عن طريق الصوت والصورة .

دخول المدارس وصحة أولادنا

اعوجاج العمود الفقري في الأطفال ـ من مشاكل الأطفال المتعددة في فترات نموهم السريعة ـ وقد يصعب اكتشافها إلا بعد البلوغ عندما يصبح الاعوجاج ظاهراً .

وعلى عاتق الأسرة والمدرسة تقع المسؤولية المشتركة ومن أهم أسبابها :

الحقيبة المدرسية المثقلة ، وطريقة الجلوس سواء في الفصل أو في البيت وبالذات عند الاستذكار ، بل وطريقة المشي أيضاً . . .

لذلك فقبل أن نلوم أولادنا إذا كانوا يعانون من عيوب في جهازهم الحركي ، لا بد وأن نعلم أننا قد ساهمنا في اصابتهم بها .

فالأم والأب يتحملان مسؤولية مراقبة اولادهما أثناء الجلوس ، والقراءة والمذاكرة حتى يتعودوا الوضع الصحيح ويبعدوا عن الأداء الخاطىء ، كذلك المدرسة ، يبرز دورها أيضاً كعامل مؤثر وموجه لتلاميذها وبالذات الأطفال في توجيههم لطريقة الجلوس الصحيحة والتي لا تؤذي بنيتهم .

الحقيبة المدرسية وتشوهات العظام :

يقول أخصائي جراحة العظام : أن هناك حقيقة هامة وهي أن مراكز النمو في العظام تكون نشيطة في السن الصغيرة ، ويمكن تأثرها بسهولة من ضغوط الوزن . . ولذلك فعندما نجعل أولادنا وهم في سن صغيرة (سن النمو) يحملون حقيبة المدرسة وهي مثقلة بالكتب والكراسات ، فإن النتيجة الحتمية هي حدوث تشوهات في عظام صغارنا ، فلا بد أن تتعاون المدرسة والأسرة في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية التي يحملها أولادنا الصغار والتي هي دائماً مكثفة بالكتب والأدوات المدرسية ، وأن نعود الى نظام الجدول الدراسي والذي يمكن التلميذ من حمل ما يلزم يوماً دراسياً واحداً فقط وليس أيام الأسبوع كلها وذلك حرصاً وخوفاً على صحة أجسام أولادنا . .

ويشرح الأخصائي أخطار حمل حقيبة ثقيلة على أولادنا ، بأن الطفل في سن النمو عندما يحمل الحقيبة المثقلة على الظهر فإنه يؤدي به إلى تشوهات بالظهر ، ولو حملها بيد واحدة فهي أيضاً تشوه الذراع بل أن الطرفين السفليين (الساقين) نتيجة هذه الحمولة الثقيلة ، يحدث لهما بعض التشوهات أحياناً وتظهر نتوءات في العظام بهما .

وعموماً فإنه من المستحب أن يحمل التلميذ حقيبته المدرسية بثقل مناسب على ظهره بشرط أن يفرد ظهره حتى لا يحدث انحناء في الظهر ، وحتى نحمي مراكز النمو بالفقرات من الضغوط غير الطبيعية عليها والتي تؤدي في النهاية الى بعض التشوهات وغيرها .

علمي أولادك طريقة الجلوس الصحيحة والصحية :

أما بالنسبة لكيفية جلوس أولادنا في الفصول المدرسية ، أو عند الاستذكار بالمنزل - فلا بد أن تتعاون المدرسة مع البيت أيضاً في

التوجيه الصحيح الذي يحافظ على صحة وجمال أجسام أولادنا .

ويشرح الأخصائي الطريقة السليمة والصحيحة للجلوس بأن يكون الظهر مستقيماً دائماً وحتى في اثناء الكتابة فلا بد من استقامة الظهر بقدر الامكان ، مع عدم ثني الجذع لليمين أو الشمال ، أو الانحناء أكثر من اللازم على المكتب والانكفاء على صفحات الكتاب حتى لا يؤدي هذا الى تشوهات وظيفية (انحناءات بالظهر ـ انحناءات بالفقرات جانبية أو خلقية فلا بد من أن يفرد الطفل ظهره ويستند بيده الى المنضدة مع اضاءة مناسبة عن يساره) .

وينبه إلى أهمية مراقبة أولادنا عند جلوسهم للاستذكار ، فإذا وجدناهم ينحنون الى الأمام بطريقة شديدة رغم توجيهنا لهم فلا بد من الكشف على عيونهم للتأكد من سلامة النظر ، لأنه أحياناً قصر النظر يدفعهم إلى الانحناء الى الامام حتى يتمكنوا من الكتابة أو القراءة .

اختيار الحذاء المناسب لأولادنا يساعدهم على التركيز :

عملية انتقاء الحذاء المناسب مهم جداً لأطفالنا ، لأن الضغوط الميكانيكية على القدم نتيجة استخدام حذاء غير مناسب من ناحية المقاس أو الشكل تسبب آلاماً في القدم الصغيرة يمنعه من التركيز في متابعة الدرس والتحصيل ، ويعوق حركته كما يسبب له الضيق والعصبية .

وهناك خطأ شائع لدى كثير من الأباء والأمهات وهو عدم الاهتمام عند شراء حذاء الطفل بمقاسه الحالي وإنما يفضل المقاس الأكبر بحجة أنه ينمو ورجله ستكبر على الحذاء .

وأحياناً يحشرون قدم الصغير في حذاء أصغر ، هذا خطأ أيضاً . فلا بد أن يكون الحذاء مقاس قدم الصّغير تماماً ، وأن يكون له شكل

قوس من الداخل مع تجنب الحذاء المبالـغ في ارتفاع كعبـه ، فلا يـزيد ارتفاع الكعب عن ٢ سم حتى لا تضع ضغوطاً غيـر مناسبـة على القوس الطولي والعرضي بالقدم .

ويفضل الحذاء برباط ـ وخاصة في مـراحل النمـو الأولى ـ ليتحكم الطفل في الحذاء وفي وضع القدم ، وحتى لا نضع ضغوطاً غيـر مناسبـة على القوس الطولي والعرضي بالقدم .

وأخيراً يتمنى الاخصائي من الآبـاء والأمهات بـل من المدرسـة أن تعلم أولادنـا الطريقـة الصحيحة للسيـر والتي هي أسـاس الجسم السليم وهي أن يسيـر أولادنا ـ بـاستقامـة مع فـرد الظهـر ورفع الـرأس وضـرورة الحرص عليها وخاصة في فترات النمو حتى يتمتـع أولادنا بقـوام ممشوق سليم متزن الحركة ومتوازن في جهازه الحركي .

نصائح للأمهات قبل بدء العام الدراسي الجديد

لأن للمدرسة أو دور الحضانة تجربة جديدة في حياة كل طفل لذا ينادي علماء النفس وأساتذة طب الأطفال بضرورة تهيئة الجو المناسب للأطفال لتقبل هذه المرحلة الانتقالية في حياتهم ، مما يشجعهم على التعلق بالمدرسة ، والاختلاط بالآخرين بدلاً من الخوف من المواجهة والانطواء .

يقول أحد هؤلاء الأخصائيين أن اعداد الطفل للمدرسة يشمل اعداده بدنياً ، ونفسياً لهذه التجربة الجديدة في حياته . وحتى ، يستفيد الاستفادة المثلى من وجوده بالمدرسةلا بد ن يكون قادراً على التحصيل واستيعاب ما يتلقاه من معلومات بطريقة سهلة ميسرة .

ويتضمن ذلك قدرته على الابصار السليم ، حتى يستطيع أن يرى ما يكتب على اللوح ، وأن يطالع ما بين يديه من كتب ، لذلك يجب اختبار قوه ابصاره قبل الالتحاق بالمدرسة ، فإذا كان يعاني من أي قصر أو طول في نظره يحب الاسراع بعمل نظارة مناسبة له ، حتى لا يساء تفسير ذلك بعجزه عن ملاحقة اقرانه في القراءة والتحصبل مما يؤدي الى عقابه ، وبالتالي الى شعوره بمركب نقص

يدفع به الى كرهه للمدرسة ومعلمته .

كما يجب أن تجرى له اختبارات السمع حتى نضمن له القدرة على الاستماع ، لكل ما يحدث حوله في الفصل ، والتجاوب معه بطريقة مناسبة ، حتى لا يعاقب على ذنب لم يرتكبه

كما يجب أن يعرض الطفل على الطبيب المختص لعمل فحص كامل له لاكتشاف أي مشاكل صحية قد تؤدي به إلى سرعة احساسه بالتعب وعدم قدرته على الجري واللعب والحركة مثل أقرانه من الأطفال . فالطفل الذي يعاني من أي مرض سواء كان بالقلب أو أي مرض خلقي مثل وجود فتحة بين البطينين ، أو بعض الأمراض المكتسبة مثل الروماتيزم ، أو صمامات القلب فإنه يشعر بتعب عند القيام بأبسط مجهود ، مما يمنعه من الاستمرار في أداء أي عمل وهذا بالتالي يؤدي الى شعوره بالعجز حين تتم المقارنة بين قدراته وقدرات أقرانه .

والطفل الذي يعاني من أمراض في رئتيه ، أو تضخم في الكبد يكون أيضاً عرضة للشعور بالتعب انسريع ، وفقدان الشهية ، لهذا فهو في حاجة الى علاج حاسم منذ بداية حياته الدراسية غتى لا تؤثر هذه الحالة المرضية على قدراته في التحصيل .

أما عن الاعداد النفسي للطفل فيؤكد الأخصائي أهمية الأعداد النفسي له وذلك بتضافر جهود الأسرة مع المدرسة كي تصبح المدرسة مكاناً محبباً يسعى اليه الطفل ، ويرتبط في ذهنه بكل ما يسعده من العاب وأنشطة .

وفي النهاية يحذر علماء النفس الأمهات من محاولة تخويف أطفالهن المدرسة ، أو تهديدهم بابلاغ المدرسة بما ارتكبوه من أخطاء

في المنـزل ، لأن ذلك يؤدي الى عقـدة أبديـة بين الـطفـل ومـدرستـه ، فمحـاولة الأم بـأن تلقي بعجزهـا على كاهـل المدرسـة ، خطأ شـديد لا ينبغي أن ترتكبه أمهاتنا .

يوم دراسي مفيد . . .
لابنك التلميذ

يقول علماء النفس عندما يدخل طفلك المدرسة لأول مرة فهذا يعني أنه يخوض تجربة هامة هي بمثابة نقطة تحول كبيرة في حياته .

أشعريه منذ اليوم الأول أنه أصبح مسؤولاً عن أداء واجباته المدرسية والمحافظة على نظافته وطاعة مدرسية . عززي فيه الاعتماد على النفس ، وازرعي الطمأنينة في قلبه الصغير بأن تشجعيه على حب المدرسة وعلى كيفية التعامل مع أصدقائه .

وأكدي له أنك على يقين من أنه يتميز بشخصية مستقلة تنبثق عن أفكاره الخاصة . ومن الطبيعي أن يعرف الطفل في هذه المرحلة السنية ـ وهي غالباً من السادسة ـ أنه سيختلط بمجموعة متنوعة من الأطفال ، فيهم المشاكس ، ولذلك يجب أن يعرف كيف يتعامل معهم ، وكيف ينتقي أصدقائه من بينهم ، وكيف يحاول الدفاع عن نفسه إذا اقتضى الأمر ، دون أن يطلب منك الذهاب الى المدرسة كلما اعترضته مشكلة فمن المهم ألا يتعود على هذا الأسلوب ، وإنما من الأفضل أن يستعين بالمدرس أو المدرسة .

وفي المنزل عوديه على أن يفضي لك بكل شيء لتقدمي له النصيحة واستمعي منه حتى النهاية . واهتمي بمشاكله مهما كانت صغيرة . وإياك والسخرية من أقواله أو محاولة إتهامه بالكذب وتأكدي أنك إذا عودته الصراحة ، فسوف يظل هذا هو أسلوبه معك طوال عمره .

حاولي أن تعطيه من وقتك ساعة كل يوم لمساعدته على أداء واجباته تحت أشرافك والاهتمام بنشاطاته المدرسية وأشعريه بأن الواجب سهل فإذا أحس بالملل من كثرة واجباته فأفهميه أن كل انسان مسؤول عن واجبات معينة ، وأنه يظل مسؤولاً طوال حياته .

أما يوم العطلة الأسبوعية فيجب أن يكون أهم ايام الأسبوع . . حاولي أن تتركيه يستمتع بقدر الامكان فيذهب الى الأماكن الجميلة التي يحبها ، ويزور أصدقاءه الذين يرتاح اليهم . ويلعب مع اخوته العابه المختلفة والمسلية . . . إن هذا التغيير سوف يفيده في استقبال أسبوع جديد بمنتهى الحيوية والنشاط والحماس فيظل متفوقاً في دراسته .

لمساعدة ابنك التلميذ . . .
في فهم دروسه

كيف تنجح كل أم في مساعدة أبنائها التـلاميذ في استيعـاب وفهم دروسهم في أعقاب نهاية اليوم الدراسي ؟

أكـد خبـراء علم النفس أن التـلاميـذ الصغـار في حـاجـة الى من يـوجههم الى تنظيم مـذاكـرتهم وخلق الـدوافـع لـديهم لاداء الـواجبـات المدرسية وتركيز عقـولهم الصغيرة في الالمـام بالـدروس وما تحتـويه من افكار يسهل عليهم الاحاطة بها ، حتى يحققوا النجاح المرجـو في نهايـة العام .

أوضح تقرير لمديـري مراكـز رعايـة الأحداث بشيكـاغو ونيـويورك عن كيفيـة مساعـدة الأمهات في تنـظيم حياة أبنـائهن التلاميـذ ومعاونتهم في استيعـاب دروسهم بسهولـة ، ان أطلاق الحـرية لهؤلاء الأبنـاء ، في الوقت الذي يقبلون فيـه على الاستذكـار ، حينما يـأتي مزاجهم ، سلوك يحتاج الى مراجعـة من جانب الامهـات . فلا بـد من تنظيم جـدول لهم يتضمن أوقاتاً للمذاكرة وممارسة الأنشطة والهوايـات الأخرى ، على قـدر متساوٍ من الافادة .

وأوصى الخبراء في تقريرهم الذي شمل تجربة دراسية لـ ٤٠٠ تلميذ صغير ، وكيفية توجيههم نحو دروسهم ، ضرورة مشاركة الأم في وضع هذا الجدول ، وفقاً لعمر أبنها . وذلك إما بتنسيق الجدول أو بالأشراف على تنفيذه والاشادة بقوة ارادة الابن عند الالتزام بالتنفيذ .

ويوصي الخبراء بالحرص على تنفيذ هذا الأسلوب حتى في أيام العطلات لما له من فوائد في غرس قيم هامة في نفسية الصغار مثل الاحساس بقيمة الوقت واحترام الذات وا لاحساس بمتعة الترفيه بعد اداء العمل واستشعار اللذة والرضى عن النفس لدى تأدية الواجب .

ويؤكد المتخصصون ان احساس الأبناء بأن عليهم انجاز واجباتهم المدرسية خلال وقت معين ليتمكنوا من المشاركة في بعض الأعمال المنزلية ، يولد في داخلهم النشاط وا لحيوية والاقبال على الدروس مع الاحساس بالراحة والأمان والتفاؤل والرضى عن النفس . في حين عادة ما يعتري الأبناء الذين يترك لهم العنان للاستذكار فقط ، خاصة في المراحل الأولى ، احساساً بالخمول وفقدان الحماس والوقوع فريسة للشرود .

ومن بين النصائح التي قدمها الخبراء للأمهات بغرض مساعدتهن في سبيل منع تسلل الاحساس بالفراغ الى الأبناء ، ضرورة حرص الأم على اشعار الأبن بأنها تعيش معه في كل تحركاته ، وذلك من خلال التعرف على اصدقائه وخط سيره معهم وموعد عودته كما يمكن القيام بنزهات عائلية ، يمكن أن يدعى اليها أصدقاء الأبناء وأن يشترك الأبناء في اختيارها .

وفي نفس الوقت ينصح بحرص الأم على تكثيف مشاركتها لابنها المراهق ، على أن يتم ذلك بقدر كبير من الذكاء .

كما نبه المتخصصون الى أهمية أن تكون مشاركة الأم ، في اطار الصداقة البعيدة تماماً عن التسلط واسلوب أصدار الأوامر . . ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال المشاركة في بعض الأنشطة الترفيهية أو الألعاب المسلية الجماعية .

لماذا يهرب ابنك من واجب المدرسة ؟

مع بداية العام الدراسي تبدأ مشاكل أولادك والتي أهمها : الهروب من عمل واجب المدرسة . وبالرغم من الجهد الذي تبذله الأم في محاولة أن يبدأ ابنها أو أبنتها بداية جيدة في عام دراسي جديد . إلا أن الأبن يحاول أن يهرب من الواجب بكل الطرق .

مثلاً : قد تحدث معركة بين الابن ووالديه من أجل عمل واجب المدرسة . وقد يقوم الطفل بالمجادلة لمدة ساعتين من أجل القيام بعمل واجب المدرسة أو يتفنن في ضياع الوقت بأن يبري القلم مرة كل كلمتين . أو يشطب الجملة ثم يعيد كتابتها مرة أخرى . أو أن يذهب الى دورة المياه كل ربع ساعة ، أو أن يخلق الأعذار بأن يطلب الأكل أكثر من مرة . . كل هذه محاولات لتضييع الوقت . . ثم يبكي الطفل بأن الوقت قد ضاع وأنه تعب من الكتابة .

وباختصار يفعل كل شيء أو يختلقه ليضيع الوقت ويهرب من واجب المدرسة . هذا النوع من الأطفال تجدهم أيضاً في المدرسة لا يكملون سؤالاً أبداً ، ويفضلون أن تقوم أمهاتهم بعمل الواجب بدلاً منهم وذلك رغم أن هناك منهم من يتمتع بالذكاء .

هـذا التصرف قـد نشـاهـده في بعض الأطفـال وقـد نحكم عليهم بالأهمال أو نتهمهم بانهم أطفالمشاكسـونأو ليس عندهم الرغبـة الجديـة في الدراسة .

ولكن هـذا المفهـوم خـطأ كمـا يقـول علمـاء النفس العـالميين . فمثل هذا التصرف من الطفـل وهو الهـروب من عمل الـواجب معناه أنـه محتاج الى مساعدة نفسية وليست مساعدة لعمل الواجب .

وهذا التصرف من الـطفل ينتـج عن شعوره بـأنه مهمـل من جانب والـديه . لا يجـد العطاء أو الاهتمـام الكافيين رغم كـل وسائـل الراحـة التي قد تحيط به . إلا أن عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه .

وفي مثـل هـذه الحـالات قـد يحـدث للطفـل أن ينعـزل عن أصـدقائـه . أو يغرق في قـراءة الكتب أو مشـاهـدة التليفـزيـون ويصبـح حسـاساً جـداً من مشاكله الصحيـة أو أية مشكلة تهـدد أمنه . ويمكن أن ينقلب الى طفل مشاغب في المدرسة .

والعـلاج هو أن تعـطيه الاهتمـام مثـل أخـوتـه تمـامـاً وأن تعـدلي بينهم . ذلك أن الطفل الذي يـأخذ عنـاية أقـل من أخوتـه تجدينـه يقاوم كل شيء .

أيضاً اعطيـه الثقة بنفسـه إذا نجح في عمـل شيء بالمنـزل اجعليه يكرره مرة أخـرى . وعليك أن تهتمي بمـلابسه وأن تبـدي اعجابـك بما يختاره .

لا تلقي العبء عليه وحده بل اجعليه يشعـر بالمسـاعدة ولا تؤنبيـه بشـدة إذا أخـطأ في شيء . وإذا حصـل على درجـة ممتـازة عليـك أن تفتخري به بين أصدقائه . افعلي كل هذا ولكن دون مبالغـة في المديـح حتى لا يشعر أنها عملية مفتعلة .

أيضاً لا تشعريه بانـه صغير لا يستـطيع أن يعمـل شيئاً . أو تقـولي أنه مرتبك عندمـا يقوم بعمـل أي شيء بالمنـزل وحاولي أن يكـون لديـه عدد من الأصدقاء الممتازين خلقياً حتى يقوم بتقليدهم .

هـذا العلاج لا يعـطي نتيجة سـريعـة وإنمـا سيـأخـذ منـك بعض الشهور ليتغير طفلك تماماً .

للعناية بأقدام أطفالك

هل تلاحظين أن طفلك يذهب الى المدرسة وهو يجر قدمه أو يشكو من آلام في القدم ؟

إذا كان يفعل ذلك فلا تنزعجي ، حيث تشير الاحصائيات الى أن ٤٠٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والسادسة يعانون من مشاكل في أقدامهم .

ويقول المتخصصون في مركز د . شول لصحة وسلامة الأقدام أن معظم مشاكل القدم تكون وراثية .

وإليك بعض النصائح التي يقدمها الخبراء للعناية بأقدام أطفالك :

- احرصي على قياس مقاس حذاء طفلك كل ثلاثة أشهر . . وبالنسبة للأطفال تحت سن ٦ سنوات قومي بهذا الاختبار مرة كل ٥ أو ٦ أسابيع . . لا تنتظري حتى يقول لك طفلك أن حذاءه أصبح ضيقاً أو أن قدمه تؤلمه ، فالأطفال في هذه السن ينمون بسرعة كبيرة .
- كيف تعرفين أن الحذاء ملائم للقدم ؟ القاعدة هي أنه من المفروض أن يكون هناك مسافة أصبع بين طرف أصبع قدم الطفل ونهاية

الحذاء . . ولكن تذكري أنه مقاس أصبع الطفل وليس أصبعك أو أصبع البائع .

- تأكدي كذلك من مقاس الجرابات (الكلسات) فإذا كان مقاسهم صغيراً فإنهم سوف يجعلون أطراف الأصابع تنثني الى الأمام .

- علمي أطفالك قص أظافرهم جيداً بحيث يكون الظفر مستقيماً من الأمام .

- احرصي عند زيارتك لطبيب الأطفال أن يكشف على قدم طفلك لاكتشاف أي احمرار أو تشقق .

- من المفضل عند شراء حذاء للطفل شراء الأحذية «الكاوتش» التي تصلح للجري واللعب على أن تكون من نوع جيد مع الأخذ في الاعتبار ان هذه الأحذية لا تلائم الجو البارد أو الممطر ، لأن تعرض قدم الطفل للبرد والرطوبة يمكن أن يصيبه بالبرد والزكام .

- أخيراً لا تنزعجي إذا رأيت طفلك يسير حافي القدمين أثناء فصل الصيف فهو تمرين مفيد للقدم خاصة إذا كان السير على الرمال .

لتشجيع طفلك على القراءة
في سن مبكرة

أكد علماء النفس أن الطفل تبدأ علاقته بالكتاب أو المجلة منذ الأشهر الأولى لطفولته . . فنجده يهتم بالصور والألوان ثم يبدأ في تقليب صفحات الكتاب بنفسه . . فكيف يمكنك تشجيع طفلك عى القراءة والاطلاع في سن مبكرة ؟

أوضحت أحدث الأبحاث عن دراسات الأطفال ، أن الطفل يبدأ في الاهتمام بالقراءة وشراء الكتب في سن الثانية عشرة . . وهذا الأمر يتوقف على المناخ السائد في البيت أو دار الحضانة ومدى تشجيعه على صحبة الكتاب كما يجب على الأم أن تختار الكتب لطفلها بعناية ويجب أن تراعي أن الطفل سريع التأثر وعلى درجة بالغة من الحساسية ويتفاعل بما يدور حوله .

ومهمة الأم هنا أن تقرأ له ما يتفق مع سنه وتساهم في اطلاق خياله وتصوره . . فالبيت هو المركز الأول والأساسي لتقديم الخبرة الأولى للقراءة ومستقبل الطفل يتأثر إلى أبعد الحدود بما يفعله الآباء ومدى مشاركتهم وتشجيعهم للطفل على اكتساب عادة القراءة فعندما تعطي الطفل كتاباً أو مجلة نجده يصفق فرحاً أمام صورة تعجبه .

ويصفق بيديه أمام الصور الملونة ، ويشعر بسعادة غامرة وهو يمزقها ومن هنا يجب على الأم أن تعطي للطفل مجلات أكثر وكتباً ملونة حتى تنمو لديه القدرة على تذوق هذا الفن بعينيه وعقله والقدرة على الاختيار فيما بعد .

كما أوضح علماء النفس أن للقراءة أثراً كبيراً في مجال تربية الأطفال وسلوكهم والكتاب يساهم في تكوين وبناء شخصية الطفل وفهمه للحياة وتنمية قدرته على التخيل . . ويمكن الاستفادة منه في غرس القيم التي نريدها في عقول ونفوس الأطفال .

وحتى تشجعي طفلك الصغير على القراءة يجب اتباع الخطوات التالية :

* يجب تحديد فترة لطفلك للقراءة لتكوين هذه العادة لديه في فترات معروفة يترقبها .

* أن تغرسي فيه حب القراءة منذ العام الأول عن طريق القصص والمجلات المصورة .

* تأكدي أن رؤية الطفل لرسوم وقصص وشعر للأطفال الآخرين في المجلات المختلفة تعمل على الاكتشاف المبكر لمواهبه وقدراته منذ الصغر .

كيف اجعل من ابني عملاقاً ؟

كل أم . . وكل أب . . يتمنى لابنه وابنته أن يكونا على جانب كبير من الوسامة والجمال ، وكثيراً ما يتوقع الأب والأم ، أن يكون الأبن أو الأبنة على جانب كبير من الطول . . لأنه بالضرورة سيكون مثل الخال أو العم أو الوالد ، وهم في هذا التوقع على حق لأنه من الممكن التنبؤ بالطول النهائي للابن أو الأبنة عند سن البلوغ باستخدام المعادلات الرياضية وقد وضحت بعد دراسة طويلة لآلاف من الأطفال في أعمار مختلفة حتى سن النمو الكامل .

وقد لوحظ في هذه الدراسة بأن هناك عوامل قد تؤثر بصورة مباشرة في سرعة نمو الطفل خلال دورة نموه التي تمتد منذ الولادة وحتى البلوغ .

ويوضح الأخصائيون في « نمو الأطفال » أن متوسط طول الوالد مضافاً الى متوسط طول الوالدة ، مقسوماً على اثنين قد يساوي في النهاية متوسط طول الطفل ، لأن هذا المتوسط هو ناتج أحد العوامل الوراثية في النمو ، ويطلق عليه متوسط طول الوالدين .

أما العامل الثاني فهو مرحلة تنظيم الجهاز الهيكلي للجسم ويطلق عليها السن الفسيولوجية أو السن العظمية . وهذه السن تختلف

عن السن الـزمنية ، فمثـلاً قد يكـون عمر الـطفل الـزمني ١٢ سنة وعنـد دراسة العمر العظمي لهذا الطفل نجـده ٩ سنوات ، أي أن هـذا الطفـل متـأخر في نمـوه ثلاث سنـوات ، ويمكن حدوث العكس ، فيكـون نمـو الطفل العظمي متقدماً عن نموه الـزمني ، ومن هنا ظهـر مفهوم أن بعض الأطفال متقدمون في نموهم عن أقرانهم ذوي الأعمار الـزمنية الـواحدة . ويلاحظ ذلك في المـدارس ، وقد يؤثـر هذا الاختـلاف في سرعـة ونمو الطفل وفي ظهـور مشاكـل نفسيةلبعضالأطفال المتـأخرين في نمـوهم . والمفـروض أن يكون العمـر الزمني متسـاويـاً في العمـر العـظمي لنفس الطفل وبهذا يكون الطفل عادي النمو .

وفي أغلب الأحيان تكون السن العظمية متقـدمة عن السن الـزمنية أو بـالعكس ، وقد اعتبـر فرق سنتين بين العمـرين طبيعياً ، والفـارق نمو الأولاد والبنـات يتحدد في تلك الفـروق الطبيعيـة بين نمـو الـولـد ونمـو البنت ، ونمو البنات أسرع من نمو الأولاد ، فـالبنت منذ الـولادة متقدمـة في عمـرها الفسيـولوجي بحـوالي سنتين عن الولـد ، وتظل في المقـدمة حتى سن البلوغ . ومتـوسط سن البلوغ عنـد البنت حـوالي ١٢ سنـة ومتوسط سن البلوغ عند الولد حوالي ١٤ عاماً .

ونتيجة تأخر سرعة النمو عند الأولاد نجدهم ينمـون بمعدل أسـرع بحوالي عامين عن البنـات وفي النهايـة تكون النتيجـة أن الأولاد أطول . لأن متوسط طول الـولد بعـد البلوغ ١٧٢ سنتيمتراً ومتـوسط طول البنت حوالي ١٥٩ سنتيمتراً . وا لاختلافات الطبيعية تقدر بالـطريقة التي تقـول أن متوسط الطول (=) زائد أو ناقص ١٢ .

حتى لا يصبح مصروف ابنك سبباً في ضياعه

مصرووف الأولاد عادة متبعة منذ زمن طويل . هدفها أن نجعل الأولاد يعرفون مسؤولية المال منذ صغرهم . ولكن رغم هذا فهي تخلق متاعب كثيرة للأب والأم .

فالأولاد عندما يطلبون المصروف ويقول لهم الأب أو الأم أن البيت يمر بأزمة مالية ، لا يقدرون هذا الكلام بل يصرون على طلباتهم ، وقد يتسبب المصروف أيضاً في إثارة الغضب والصراع المستمرين بين الأب والأم والاولاد . عندما يطالب الأولاد في كل فترة بزيادة المصروف دون أن يفهموا الظروف المالية لوالديهما .

ولكن ليس معنى هذا الكلام أن نلغي المصروف . ذلك أن بقاءه حتى الآن هو أحسن طريقة لتعليم الأولاد قيمة المال وكيف يحافظون عليه . وكيف يقومون بعمل ميزانية صغيرة . وكيف يضعون أولويات لاحتياجاتهم .

وإنما المطلوب من الآباء والأمهات أن يتجنبوا هذه الأشياء التي سنقدمها في هذا الموضوع عند إعطاء أولادهم المصروف .

أول شيء أن يوضع في الاعتبار بألا يتحول المصروف الى

رشـوة . . بمعنى ان يعطى مقـابل تنـظيف حجـرة ا فـرش الاسـرة أو أن يقـوم بإطعـام قط أو كلب . أو أن يقوم بغسـل السيارة . أو بعـد أن تقوم مشادة بين الأب والأولاد ويحاول الأب ارضاءهم باعـطائهم المصروف . وذلـك أن اعـطاء المصـروف على هـذه الصـورة يجعـل الأبن لا يشعـر بانتمائه للأسرة . وإنما يشعـر بأنـه يأخـذ مصروفـه كأجـر مقابـل عمل . وربط المصروف بعمل يقوم به الأولاد ويجعلهم مـاديين لا يشعرون بـأي نـوع من العـاطفـة . يضـاف الى ذلـك أنـه في بعض الأحيـان يعتمـد الأطفـال على بعض في بعض الأعمـال . وتكـون النتيجـة أن بعضهم يحصل على المال دون أن يفعل شيئاً على الاطلاق فيشعر بـأنه يستـطيع أن يهزأ بمجتمعه الصغير وأن يحصل على مال دون عمل .

ويقـول علمـاء النفس : إذا كـان لا بـد من تكـليف الأطـفـال بـالعمـل ، فيجب أن يكـون واضحـاً في ذهن الأولاد أن المبلغ الـذي يأخذونه كمصروف والمبلغ الـزائد هـو لشيء يقومـون به ، فـالنظريـات الحديثة تقـول انها تعـطي الأبن مصروفـاً سواء فعـل شيئاً أو لـم يفعـل . ثم بعـد ذلك عنـدما تكلفـه بأعمـال تعـطيـه الأجـر الـذي وعـدتـه لهـذا العمل . وبهذه الطريقة يشعر الطفل بالانتماء العاطفي لـلأسرة حتى ولـو لم يعمل شيئاً .

شيء آخر وهو أن المصروف احيانـاً يعطى كمكـافأة عنـدما يحسن الأبن أسلوبه في المنزل أو أن يحصـل على تقديـر جيد في الامتحـان أو أن يتصرف بأدب .

فالمعروف أن الأولاد كـالكبار يـريدون أن نشعـر بهم . . ولكن إذا كـان المال هـو الوسيلة الـوحيدة التي يتـرجم بها هـذا الاحسـاس فتنشـأ حياتهم كلها معتمدة على هذا الأسلوب . وهو المادة في الحياة .

غنيـاً . ولكن الحقيقـة أن المشكلة تتـطور بحيث أن الأبـن يمـكن أن يسيء التصرف كلما اراد الحصول على مصروف زيادة فهو مثـلاً يتشاجـر في المنزل حتى يقال له إذا لم تتشاجر فسنعطيك كذا . وأحيـاناً يحـاول اثارة المتاعب أو يحاول أن يفاصل على كل درجـة من درجات المـدرسة بحيث أنـه إذا لم يعط المكـافـأة لا يبـذل أي جهـد في المـدرسـة أو أن يفتعل الأحداث التي تضـايق والديه للحصول على المكـافأة نـظير الكف عنها . وتكون النتيجة في هذه الحـالة ألا يستـطيع الأبـوان السيطرة على ابنهما ، وهكذا تأتي هذه الطريقة على عمل جيد الى نتيجة عكسية .

أيضاً من الأشياء التي يجب الابتعاد عنها كمـا يقول علمـاء النفس هو استخدام المصروف كنوع من العقـاب . ذلك أن هنـاك بعض الآباء والأمهات يستخدمـون المصروف كنـوع من العقاب . بحيث إذا تصـرف الأبن تصـرفاً غيـر لائق أو أنه لم يحصـل على درجات جيـدة في دراستـه أو شيء آخــر لا يعجب الأب أو الأم ، ففي هـذه الحـالـة يمنـع عنـه المصروف .

وينصح علماء النفس والتربية بألا يكون العقاب بالمصـروف ولكن بالحرمان من عدم مشاهدة التليفزيون أو الاستمـاع إلى الموسيقى مثـلاً . فـاستخدام المـال كمقياس للعقـوبة يجعـل الأبن يعرف أنـه يستطيـع أن يشتـري رضاك عنـه فالأب الغـاضب الذي يمنـع المصروف عن ابنـه هو في الحقيقـة يجعل الأبن يشعـر بعدم الحب أو إنكـار الحب . وفي هذه الحـالـة يختلط معنى المــال ومعنى الحب في عقـل الابن . . ويصبـح تفكيره وعلاقته بالأسرة علاقة مادية بحتة لا يربطها أي نوع من الحب .

شيء آخر وهو محاولة منـع المصروف عن الابن إذا تصـرف فيـه بطريقة غير سليمة . وهـذه المحاولـة لا يجب أن يلجأ اليهـا الآباء لأنهـا تخلق في الأبن شعـوراً بـأنـه لا يـوثق فيـه . . وأنـه طمــاع وأنـاني وأن

مطالبه غير معقولة ومحاولة فرض تصرفات مالية يتحكم فيها العقل وحده في سن المراهقة هي محاولة فاشلة .

ولكن ، يجب أن يكون النصح دون عقاب وبشيء من الحب .

وأخيراً يقول لك علماء النفس : انه من المهم جداً أن تعرف كيف تعطي المصروف لابنك وما هي اللهجة التي تتحدث بها وأنت تعطيه المصروف . وما هي الطريقة التي يمكن تغطية مصروفه .

تأثير مشاهدة الفيديو
على سلوك أطفالك

أكـد خبـراء الاجتمـاع البـريـطانيـون في بحث أجـري مؤخـراً أن السبب وراء سلوك العنف الـذي يصيب تلاميـذ المدارس الـذين تتـراوح أعمارهم بين ٧ ـ ١٦ عاماً هي مشاهدة أفلام الفيـدو التي تعرض أعمـال العنف .

أشار الخبراء إلى أن الأطفال يدمنون مشاهـدة أفلام الفيـديو بنفس طريقة الأدمان على تناول المخدرات

وأكـدوا أن ادمان الفيـدو أسوأ انـواع الأدمـان لأن الأطفـال يقلدون تماماً ما يشاهدون بما فيها أدمان أي عادة من العـادات السيئـة .

حياة سعيدة لزوجة الأب مع أبنائه

دور زوجة الأب في السيطرة على أبناء زوجها هل يعود من جديد ؟

أكدت دراسة نفسية أنها عادت إلى الظهور مرة أخرى بسبب تزايد معدلات الطلاق الذي جعل وجود زوجة الأب امراً حتمياً بعد أن كان قبل ذلك من الأوضاع المقلوبة أو غير العادية .

فقد اشارت دراسة لعلماء النفس في بريطانيا نشرتها صحيفة « الدايلي ميل » الى أن الصراع الذي ينشأ بين زوجة الأب والأبناء يحدث منذ اللحظات الأولى للتعاون بينهم وذلك لاعتقاد ثابت عند الأبناء هو أن زوجة الأب شخصية مغتصبة لم تحتل مكانة الأم الحقيقية في المنزل ولكن في قلب وعقل الأب وهو ما يجعلهم يقابلون أي محاولة منها للتودد اليهم بالرفض والنفور .

وفي الوقت نفسه اكدت الدراسة على أن زوجة الأب تشعر أيضاً بنوع من الاضطهاد من جانب الأبناء وذلك لأنها تشعر أنها محاصرة وأن جميع تصرفاتها محط مراقبة من جانب الأبناء والزوج . . وهو ما يجعلها تتصرف بنوع من التوتر والقلق اللذين يزيدان من درجة الصراع

بين الطرفين .

وقد انتهت الدراسة الى تقديم هذه المجموعة من النصائح زوجة الأب لتحسين علاقاتها بأبناء الزوج وهي :

أولاً : على زوجة الأب ضرورة أن تكسب ثقة أبناء زوجها . . ولذا يجب أن تتحلى بالصبر لأنها ستواجه بنوع من الرفض منذ البداية . . وأن تترك للأبناء المبادرة الأولى في التقرب منها .

- أن تضع في اعتبارها المعوقات التي يمكن أن تقابلها منذ اليوم الأول للتعرف عليهم وتتوقع أن تعيش حياة سهلة مريحة .

- إذا لم تكن لدى زوجة الأب القدرة أو الاستعداد على التغلب على تلك المعوقات فينصح العلماء بعدم الزواج من رجل لديه أبناء .

- ألا تحاول زوجة الأب الظهور بدور الأم الحقيقية لأن أبناء الزوج لن يصدقوا ذلك منها . . وأن تعرف أن أقصى ما يمكن الوصول اليه معهم هو أن تكون الزوجة صديقة لهم تشاركهم المسؤولية في المنزل .

- ألا تكثر من الشكوى منهم أمام الأب أو الأقارب إذا أرادت التقليل من حدة الانفصام الموجودة بينها وبينهم .

- ألا تتدخل في حديثهم مع والدهم . . إلا إذا كان بشكل طبيعي وبطريقة غير مباشرة ولا تحاول الظهور بمظهر الحريصة على مصلحة الأسرة . . لأنهم لن يقبلوا ذلك منها .

- إذا أنجبت زوجة الأب من الزوج فلا تغير معاملتها مع الأبناء بل تشعرهم أن الطفل الجديد رباط للعلاقة بينهم ، مع محاولة اشراكهم في العناية .

علاج الأطفال من السكر . .

عندما نسمع أن طفلاً أصيب بمرض السكر تعترينا الدهشة لاصابة الطفل في هذه السن المبكرة بهذا المرض الذي يحرم الانسان من مباهج كثيرة في الحياة . . .

ولكن الأبحاث أثبتت أن نسبة الاصابة به قد ارتفعت عالمياً فوصلت إلى ١,٣ في الألف . . موض السكر يحدث عند الأطفال بسبب خلل في الخلايا المتخصصة في افرازه من البنكرياس وذلك لعدة أسباب أولها عامل الوراثة وهو عامل مهم قد يثير قلق وخوف الأهل خاصة إذا كان أحد الأبوين أو الجدود مصاباً بالسكر . . وفي هذه الناحية أثبتت الأبحاث أن الوراثة لا تكمن في الاصابة بالمرض فحسب بل يورث أيضاً قابلية البنكرياس لتعطله عن افراز الأنسولين . . .

وأثبتت الدراسات الهامة في الوراثة لمرض السكر أنه في الحالات التي تمت دراستها في حالة التوأم اتضح أنه إذا كان أحدهما مصاباً بالسكر . . فالتوأم الثاني يكون سليماً مما يدل على أن الوراثة ليست هي السبب الوحيد للاصابة بالسكر بل هناك أسباب أخرى .

ومن أسباب مرض السكر أن الجسم قد يبدأ في تكوين مناعة ضد خلاياه فتحدث أمراض كثيرة داخل جسم الطفل منها مرض السكر . : . كما أنه من الممكن أن يصاب الطفل بأمراض فيروسية تسبب له الاصابة بمرض السكر مثل الحصبة الألمانية والغدة النكفية وفيروس الكوسكي .

ولكن هل هناك علاقة بين مرض السكر والوجبات الغذائية ؟

يقول أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس ان الأكل ليس له علاقة وثيقة بالمرض عند الأطفال عكس الاصابة به عند الكبار . . كما وجد بعض الباحثين أن النسبة متساوية في الجنسين بينما وجد البعض أن النسبة ترتفع قليلاً في البنات .

وقد يحدث المرض بين الأطفال في أي سن ولو أنه نادراً جداً في الأطفال حديثي الولادة وإذا حدث في السنة الأولى يكون مؤقتاً ويختفي بسرعة ولكن هناك فترتين من العمر ترتفع فيهما نسبة الاصابة : الأولى سن دخول المدارس من ٥ ـ ٦ سنوات . . وهو يأتي نظراً للتوتر النفسي والعصبي المصاحب لدخول الطفل المدرسة وسن البلوغ وما يصاحبها من تغيير فسيولوجي ونفسي للطفل . . ونظراً لارتفاع نسبة الهرمونات الأخرى المضادة للأنسولين . .

وهل هناك فترات أو فصول من السنة تزيد فيها نسبة السكر ؟

الغريب أنه فعلاً هناك فترة من السنة تزداد فيهة نسبة الاصابة بهذا المرض عند الأطفال وهي فصل الشتاء وذلك لتعرض جسم الطفل للأصابة بالفيروسات

وأعراض هذا المرض . . . هل تستطيع الأم أن تتعرف عليها ؟

للأسف الأم لا تتعرف على هذا المرض إلا صدفة حينما تشكو

من أن الطفل في مثل هذه السن يتبول لا إرادياً في الليل بالرغم من أن هناك أعراضاً أخرى مثل شرب الماء بكثرة ـ وفقدان الوزن ـ وعدم التركيز في الدراسة ـ وسهولة التوتر العصبي ـ وكثرة تناول الحلويات .

وماذا تنصح أهل الطفل المصاب بالسكر ؟

هناك عدة نصائح أود أن أقدمها لأهل الطفل المصاب بالسكر لأن مرضه نفسي بالدرجة الأولى فيجب أن يعرف الأهل أن مرض السكر ليس بالمرض الخطير فهو عبارة عن نقص في كمية الأنسولين ويمكن تعويضه بالحقن اليومية . . ويجب أن يشجع الأهل الطفل على ألا يتعدى الأكل المخصص له ويجب أن يتابع الأهل الحالة العلاجية للطفل وإجراء التحليلات اللازمة كل فترة والاتصال الطبيب في حالة حدوث أي مضاعفات أو غيبوبة .

هذا الرجل يجب أن يختفي
من حياة أطفالنا

يجب أن يختفي هذا الرجل من حياة اطفالنا . . الرجل الأخضر والسوبرمان وطرزان . . .

لا بد من وضع قصص الأطفال المترجمة تحت الرقابة . . فهي القصص الأكثر رواجاً .

لكن آخر تقرير لليونسكو يؤكد أن المطبوعات بشكلها الحالي تأتي في الدرجة الثانية من الوحي والالهام فضلاً عن خلوها من الأفكار الجديدة وتساعدها في سبيل إرضاء ذوق الطفل الذي يزداد ميله الى المغامرات ويتضاءل ميله إلى بذل أي مجهود ذهني .

ويضيف التقرير أن المؤلفين يخترعون قصصاً خيالية دون مراعاة السند العقلي أو الأساس العملي لها . . فأسطورة الرجل الأخضر . . يجب أن تستبعد ، لتحل محله مخلوقات إنسانية معقولة قريبة من الواقع . . .

إن قصص السوبرمان والرجل الأخضر وباتمان تلجأ إلى تبسيط الشخصيات بحيث تجعل بعضها مثالاً للخير المطلق وبعضها مثالاً

للشر المطلق رغم مخالفةهذالطبيعة البشر مما يؤدي بالأطفال الى فهم مجتمعهم والمجتمعات الأخرى بشكل خاطىء ويعتبر لديهم دوافع التعصب والعدوان .

والكثير من هذه القصص تدور حول سلسلة متصلة من حوادث العنف الجنونية أن ينتصر البطل وهذه القصص لا تشبع من نفوس الأطفال احترام القانون ونظم الدولة .

فعندنا يكون الطفل صغيراً يجب أن نطلب منه أن يحتكم لوالديه في الخلاف بينه وبين أشقائه وابن الجيران وفي المدرسة نطلب منه الاحتكام الى المدرس أو الناظر . . .

وفي الحياة اليومية يلجأ الى سلطات الآمن والقضاء . . . بينما الرجل الخارق للطبيعة هو الذي يجسد الخير والشر ويحتكم لنفسه وينفذ بنفسه ما ينتهي اليه من أحكام حتى ولو كانت الحكم بالاعدام على الآخرين وبهذا تلغي هذه القصص كل ما قدمته الحضارة من نظام للدولة .

بالأضافة الى أن قصص الرجل السوبرمان تزييف للحياة عندما نجعل في متناول يده الثروة والسيارات والطائرات وكل وسائل الراحة . . دون ابراز أي جهد بذله للحصول على هذه الوسائل حتى أنه يحطم كل يوم ما يساوي عشرات الآلاف من الجنيهات بغير أسى أو ندم ثم يجد غيرها بنفس البساطة في حين أنه من أسس التربية السليمة تربية الأطفال على تقدير قيمة ما يملكون أو ما بتطلعون إلى امتلاكه .

ويؤكد الطبيب أن من اخطر ما يقابلنا في كتب الأطفال والمجلات المترجمة تلك القصص التي تمجد العنف كوسيلة لحل

المشاكل وتجعل القوة البدنية هي العامل الأقوى في حسم المواقف . . وهي سمة اساسية في قصص المغامرات والجاسوسية والسوبرمان وطرازان . . في حين أن تاريخ الحضارة هو إحلال العقل محل القوة .

هل يوافق أبناء المرأة العاملة على خروجها للعمل؟

الأم العاملة ، هل يوافق أبناؤها على خروجها للعمل ؟ . . وهل يشعرون بأنهم يحصلون على حقهم في الرعاية الكاملة داخل البيت ؟

هذان السؤالان وجهتهما مجلة « الدايلي ميلي » البريطانية إلى مجموعة من أولاد وبنات الأمهات العاملات في بريطانيا ، وكانت نتيجة الاجابة مفاجأة ، حيث أيد الجميع عمل امهاتهم ما دام هذا يعود عليهم بالفائدة المادية ويعود على الأمهات بالراحة النفسية .

وتنحصر شكوى الأولاد والبنات في أن الأم تعود دائماً من العمل وهي في حالة من التعب الشديد مما يشعرهم بالأسى من أجلها وقد يحاول بعضهم المساهمة كالقيام عنها ببعض الأعمال المنزلية ، عندما يراها تندفع وعقب دخولها المنزل الى المطبخ لاعداد الطعام لهم حتى دون أن تغير ملابسها .

كما أن الأم قد تنسى في زحمة عملها مشاكل أولادها الصغيرة مما قد يشعرهم ببعض الأهمال من ناحيتها .

أما الجوانب لمضيئة فهي أن اولاد الأم العاملة يشعرون أن حياة

أمهم مليئة ومفيذة لـذلك يكنـون لها نوعاً من الاحترام والفخـر النابعين من مكانتها من المجتمع . كما أن عمل الأم يجعل لـديها فـرصة إقـامة الصـلات العـديـدة مـع الصـديقـات والأصـدقـاء الـذين يثـرون الحيـاة الاجتمـاعية لـلأسرة ويملأونها بـالبهجـة والألفـة ، كمـا ان اختـلاط الأم العاملة يجعلها على دراية بالأحداث الجارية مما يجعـل هناك الكثيـر من المواضيع التي تناقشها مع أولادها في جلساتها المسائية اليومية .

لماذا يترك بعض الأبناء منازلهم

لماذا يترك بعض الأبناء منازلهم أحياناً ويتغيبون فترة من الوقت ؟ وما هي الدوافع التي تساعد على انتشار هذه الظاهرة حتى أصبحت الصحف لا تخلو يومياً من إعلان عن الأبناء يتغيبون عن أسرهم وأصبحت عبارة « خرج ولم يعد » تسبب قلقاً وإزعاجاً لكثير من الأسر .

حول هذه الظاهرة أُجريت دراسة عن الأسباب التي تدفع الأبناء الى ذلك ، وما هو دور الأسرة في المجتمع تجاه هذه الظاهرة .

يقول أحد المشاركين في الدراسة ، ان الدراسة أجريت على مجموعة من الفتيات والشباب ابتداء من سن ١٠ سنوات الذين تغيبوا عن أسرهم وخرجوا من منازلهم بكامل إرادتهم لمعرفة الأسباب التي دفعتهم الى ذلك وقد لاحظنا أن هناك تقارباً بين نسبة غياب الفتيات والشباب . . حيث ان غياب الفتيات يصل ٤٠٪ والشباب الى ٥٩٪ .

وكانت أهم العوامل التي أكدها البحث لانتشار هذه الظاهرة هي سوء الحالة الاقتصادية وانخفاض مستوى المعيشة لكثير من الأسر وهذا يدفع الأبناء الى التمرد ومحاولة الخروج بحثاً عن أي وسيلة تمكنهم من تحقيق ما يرغبون . حيث ثبت أن معظم هؤلاءالأبناء من أسر ذات

أعداد كبيرة ودخول محدودة وتفتقـر الى سبل المعيشـة المناسبـة ثم يأتي دور اعلانات التليفزيون في المـرتبة الثـانية بمـا لها من تـأثير هـائل على نفسية الكثير من الشبـاب والفتيات وخـاصة في مـراحلة المراهقـة . فهي تلهب تـطلعـاتهم فعنـدمـا تشـاهـد الفتـاة اعـلانــات الأزيـاء والعــطور والأكسسـوارات الفـاخــرة الجميلة التي تجعـل المــرأة فـاتنــة جـذابـة ومحببيه من الآخرين فهذا يجعلها تتطلع وتتمنى تقليد فتاة الإعلانـات بينمـا واقعها المـادي لن يسمح لهـا بذلـك فتلجأ إلى الخـروج من بيتهـا بحثاً عن سبيل للحصول على هذه المتطلبات .

أمـا من الناحيـة الاجتمـاعيـة والأسـرة فقـد ثبت أن معـظم الأبنـاء المتغيبين يفتقـدون الى الصداقـات في حيـاتهم وهم من المنـطوين على أنفسهم . . كما أن فقد الصلة الحميمة وعدم التقـارب الذهني بين جيـل الآباء والأبناء يدفع الأبنـاء الى الهرب حيث لا يجـدون الحنان والتفـاهم التام مع أسرهم . .

ولهذا ، فإن توجيهات الـوالدين الـدائمة والـرعايـة النفسية ووجـود صـداقـة بين الآبـاء وأولادهم كـل هــذا يحمي الأبنـاء من الصــراعـات النفسية التي يتعرضون لها في مراحل حياتهم .

وفي النهـاية أكـدت الدراسـة أن ٩٥٪ من هؤلاء المتغيبين يعودون الى منازلهم .

مستقبل مشرق لأبنائك

الخوف من انحراف الشباب مشكلة تقلق العديد من الأسر خاصة من لديهم أبناء في سن المراهقة أو اقتربوا من دخول هذه المرحلة الحرجة ، وتتزايد هذه المخاوف كلما ترددت حول الآباء أنباء عن أدمان بعض الشباب للمخدرات أو إرتكابهم حوادث إعتداء أو سرقة أو حتى الانتحار أو الهرب من الأسرة ، وهي من الظواهر الجديدة على مجتمعنا . .

ويتفق أولياء الأمور مع الخبراء التربويين على أهمية دور الأسرة في حماية أبناء الجيل الجديد من الانحراف ويتساءل العديد من الآباء والأمهات عن كيفية التعرف عن قرب على أفكار أبنائهم ، واكتشاف أن صغارهم على وشك الدخول في أزمة أو انغماس في الخطأ حتى يتمكنوا من مساعدتهم قبل فوات الأوان .

يقول علماء النفس أن هناك أعراضاً تظهر على الأبناء تكون مؤشراً للأسرة بضرورة الاسراع بتقديم يد العون المساعدة ، ومن هذه الأعراض ، حدوث تغيير في عادات الأبن أو الأبنة في الاقبال على الطعام ، أو اضطراب في معدل ساعات النوم ، والرغبة في الانطواء والانعزال عن محيط الأسرة والاقارب ممن في مثل سنه واختيار

مجموعه من الأصدقاء لا تعرف الأسرة شيئاً عن سلوكهم الشخصي والشكوى من الاحساس بالملل والتبرم دائماً .

وهناك مؤشرات أخرى مثل هبوط الدرجات في الامتحانات ، وظهور ميل للعنف والثورة لاتفه الأسباب ، الاهمال في المظهر ، إيجاد صعوبة في التركيز ، الهروب من المنزل ، وا لاحساس بعدم الانتماء للبيت والوطن ، وظهور علامات تغير على الشخصية وأحياناً يصل الأمر الى شكوى الأبناء من الضيق من الحياة والرغبة في الخلاص منها بالانتحار .

ويشير الخبراء أنه ليس بالضرورة أن ينحرف كل مراهق حساس تصادفه مشكلة أو حدث طارىء ما سلف ذكره ، ولكن يكون أكثر عرضة للمعاناة النفسية عندما يضطر لمواجهة مواقف لم يكن معتاداً على مواجهتها .

وهناك خطوات يجب أن يتخذها الوالدان أثناء تربية الأبناء ، لعلاج هذه الظواهر :

- العمل على انشاء جو من الصداقة المتبادلة بين الأبناء والأمهات حيث لا يجد الصغار صعوبة في التحدث عما يجوب بداخلهم بصراحة ، وادراك ان الابن يحتاج لاشعورياً لمساعدة الأب عندما يجتاز مرحلة المراهقة رغم انه ظاهرياً يحاول اثبات انه اصبحت له شخصية مستقلة .
- جعل الابن أو الأبنة يشعران أن حب الوالدين لهما غير مشروط فإنه مهما حدث فإن عاطفة الأمومة والأبوة قوية .
- على الأبوين محاولة تفهم وجهة نظر الأبن في أي مشكلة يتعرض لها ، وعدم المقارنة بينه وبين الأب عندما كان في نفس عمره

فالمجتمع في تغير مستمر والمقارنة لن تفيد في حل أي مشكلة .

- الاستماع بهدوء لأي مشكلة وعدم الاستخفاف بشكوى الأبن ، والعمل على مساعدته على أن يقوم هو شخصياً بحلها . وابتعاد الوالدين عن اظهار أي أحساس بالشفقة أو العنف أو الاشمئزاز من أي مشكلة مهما كانت .

- عدم الاغداق على الأبن أو الأبنة بالهدايا أو النقود لتعويضهم عن الحنان أو الاهتمام بسبب خروج الأبوين للعمل أو هبوط ثراء مفاجىء على الأسرة ، بل على الأبوين أدراك ان فقد المعنويات لن يعوض بالماديات ، وأن عليهم تخصيص وقت للأبناء يشعرون خلاله بوجودهم .

- إتباع أسلوب علمي في الحوار مع الأبناء فلا يكون الحوار في الوقت الذي تطهو فيه الأم الطعام أو يقود فيه الوالد سيارته ولكن في جلسة هادئة عندما يكون الكل مستعداً . والجمل تختار بدقة حيث لا يشعر الابن انه في قفص الاتهام ، ويقوم الوالدان بالاصغاء لوجهة النظر الأخرى ، وإقناعه بوجهة نظرهم .

وأخيراً على الوالدين إدراك انهما القدوة للابناء ، وأن من واجبهم توفير حياة أساسها الاستقرار والصدق والأمانة ، وأن يلتزم بالمبادىء الأخلاقية والدينية .



الفهرس

المرحلة الثانية : من الولادة .. إلى ٤ سنوات

المرحلة الثالثة : من ٤ إلى ٦ سنوات

المرحلة الرابعة : من ٦ إلى ١٠ سنوات

تربيةُ الطِّفل



يبحث هذا الكتاب في كل ما يقتضي معرفته عن تربية الطفل والعناية به صحياً ونفسياً واجتماعياً، ويرافقه جنيناً في بطن امه، وثم مولوداً، فرضيعاً، فحابياً، ويتدرج معه خطواته وحتى دخوله للمدرسة. ويسهر مع الأم على صحته، فيحذرها من امراض الشتاء والصيف وتأثر الطفل بالبرد والقيض. فيحدد الأمراض وأنواعها ويصف طرق الوقاية منها.

كما يعتني بصحة الطفل فيحدد الأبعاد

لا غنى عنه لكل قارىء وقارئة.